



FIPAV
Federazione
Italiana
Pallavolo

La prevenzione degli infortuni

La gestione fisioterapica

Dott. FT. Daniele Matarozzo

INFORTUNIO

TRAUMATICO		NON TRAUMATICO
Contatto diretto	Senza contatto diretto	Sovraccarico
Es: caduta su una compagna	Es: lesione muscolare	Es: tendinopatia
No prevenzione	Parziale prevenzione	Prevenzione!

INFORTUNIO

- Non si può prevenire un *trauma diretto*.
- In questi casi, la gestione da parte dello staff medico determina il tempo di recupero dell'atleta (*return to play*).
- Servono:
 - Tempismo nell'intervento (gestione della fase acuta e sub-acuta)
 - Appropriatezza di intervento (no terapie inutili!)

INFORTUNIO

- Possiamo lavorare sulla prevenzione di alcune lesioni muscolari e tendinee.
- Esempio: i muscoli ischio-crurali e *nordic hamstrings excercises*
- Serve avere chiara l'anamnesi dell'atleta (lesioni precedenti?) ed i fattori di rischio (debolezza? rigidità muscolare?)
- Esempio: adeguato riscaldamento prima di attività intense

INFORTUNIO

- In assenza di trauma, siamo di fronte a sindromi da sovraccarico. Le possibilità sono due:
 - Il carico è *eccessivo*, ma la capacità di carico è normale → gestione da parte dello staff. *Ipotesi?*
 - Il carico è *adeguato*, ma la capacità di carico dell'atleta è ridotta → come evitare questa situazione? *Ipotesi?*

IL DOLORE E LA CAPACITA' DI CARICO

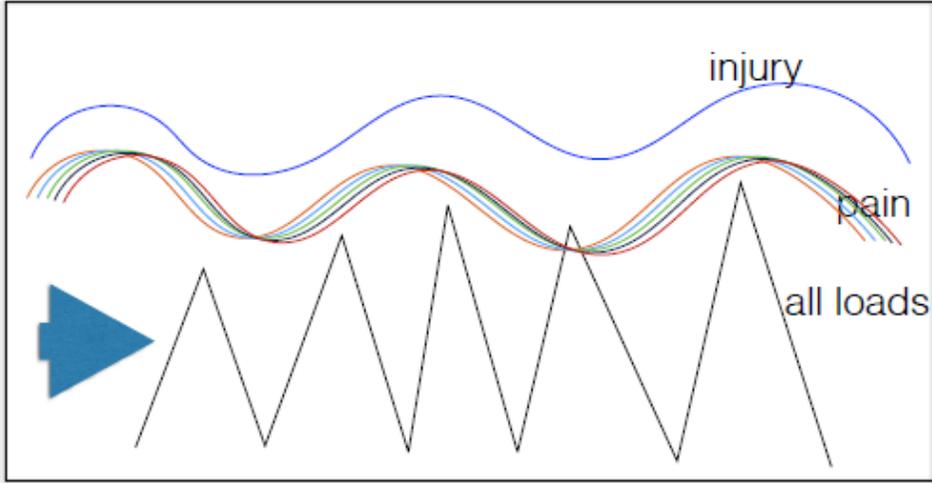
- Il dolore è un *allarme*
- L'intensità del dolore è *scarsamente* correlata con l'entità del danno tissutale
- Il dolore cronico è *disfunzionale*

COME AUMENTARE LA CAPACITA' DI CARICO?

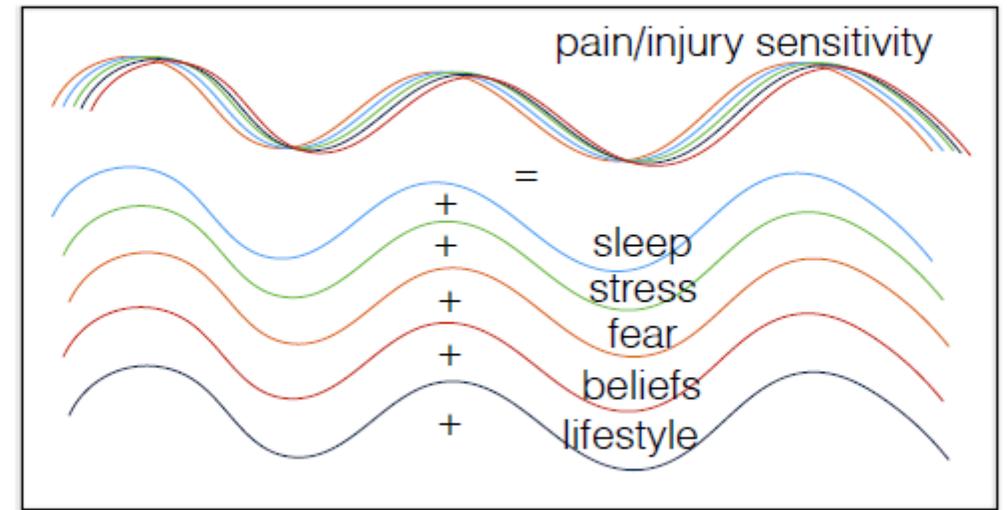
- Riduzione dei fattori di rischio
 - Osservazione
 - Test di screening
 - Considerare tutte le variabili (riposo – alimentazione – idratazione – miglioramento postura e gesto tecnico – ...)



We Treat Sensitivity Thresholds



Treating the Ecosystem



COME AUMENTARE LA CAPACITA' DI CARICO?

- Aumentare le capacità locali e globali dell'atleta
- Problemi:
 - Periodo dell'anno (parte finale della stagione)
 - Lavoro concentrato in poche settimane (collegiale + competizione)
 - Difficile «costruire» o «sistemare» delle strutture fisiche carenti
 - Atlete che possono arrivare già infortunate

COSA FACCIAMO?

- Attivazione lunga, progressiva, con componenti di preparazione fisica
- Enfasi su core stability e propriocezione (arti inferiori e superiori)
- Adeguato defaticamento post – allenamento

CITTA' DI CHIAVENNA



2017 EUROPEAN CHAMPIONSHIP U16 WOMEN
CEV VOLLEIBALL
QUALIFICATION PHASE
1ST ROUND
THE "8 NATIONS" GROUP



GRUPPO AUTOTORINO SPA
www.autotorino.it
GRUPPO AUTOTORINO SPA