Roma, 20-22 Luglio 2016

Formia, 8-10 Agosto 2016

la gestione degli infortuni

Moreno Mascheroni
Fisioterapista
Nazionale U19 Femminile
Club Italia Femminile

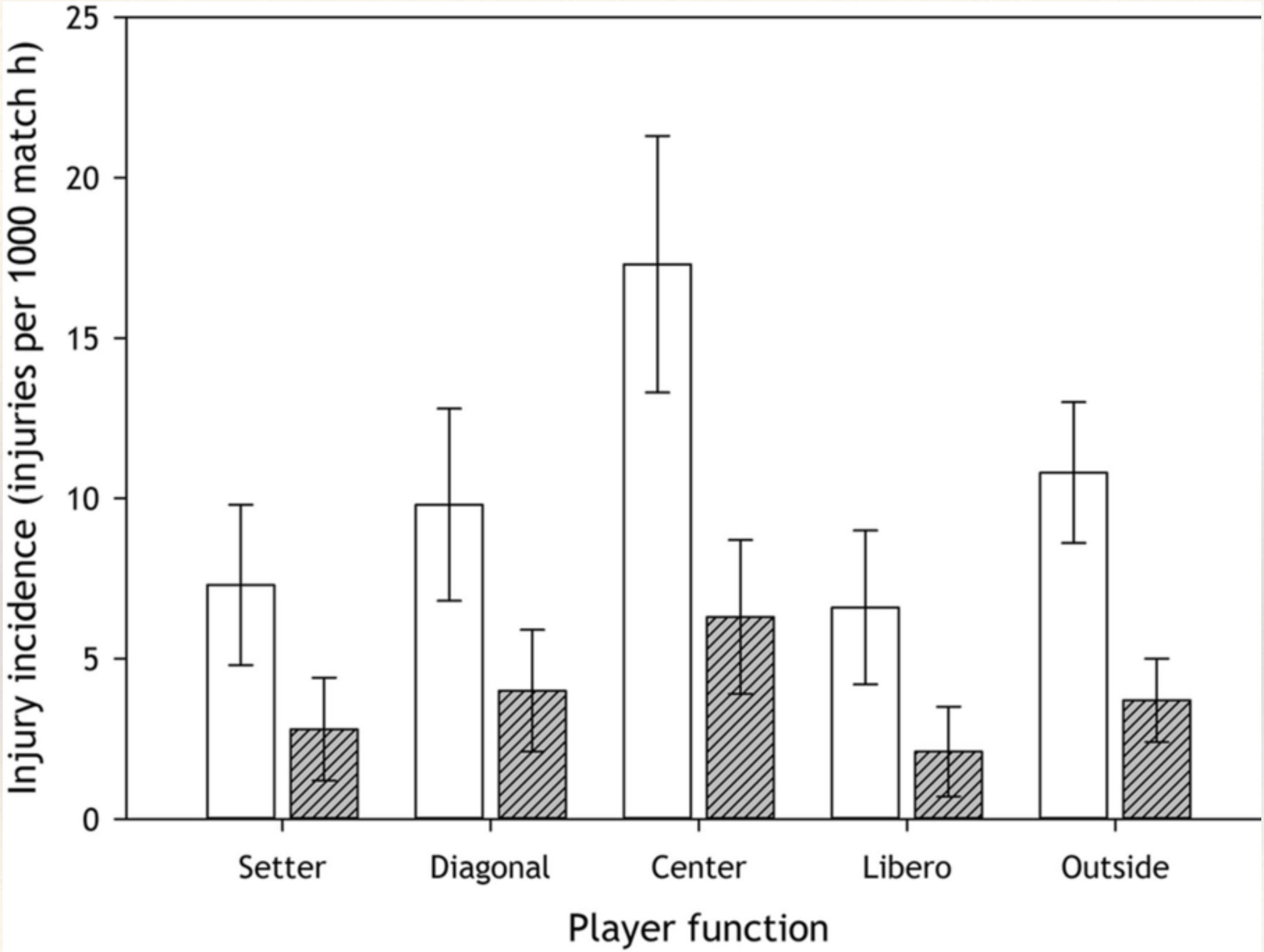
La nostra esperienza di lavoro in team

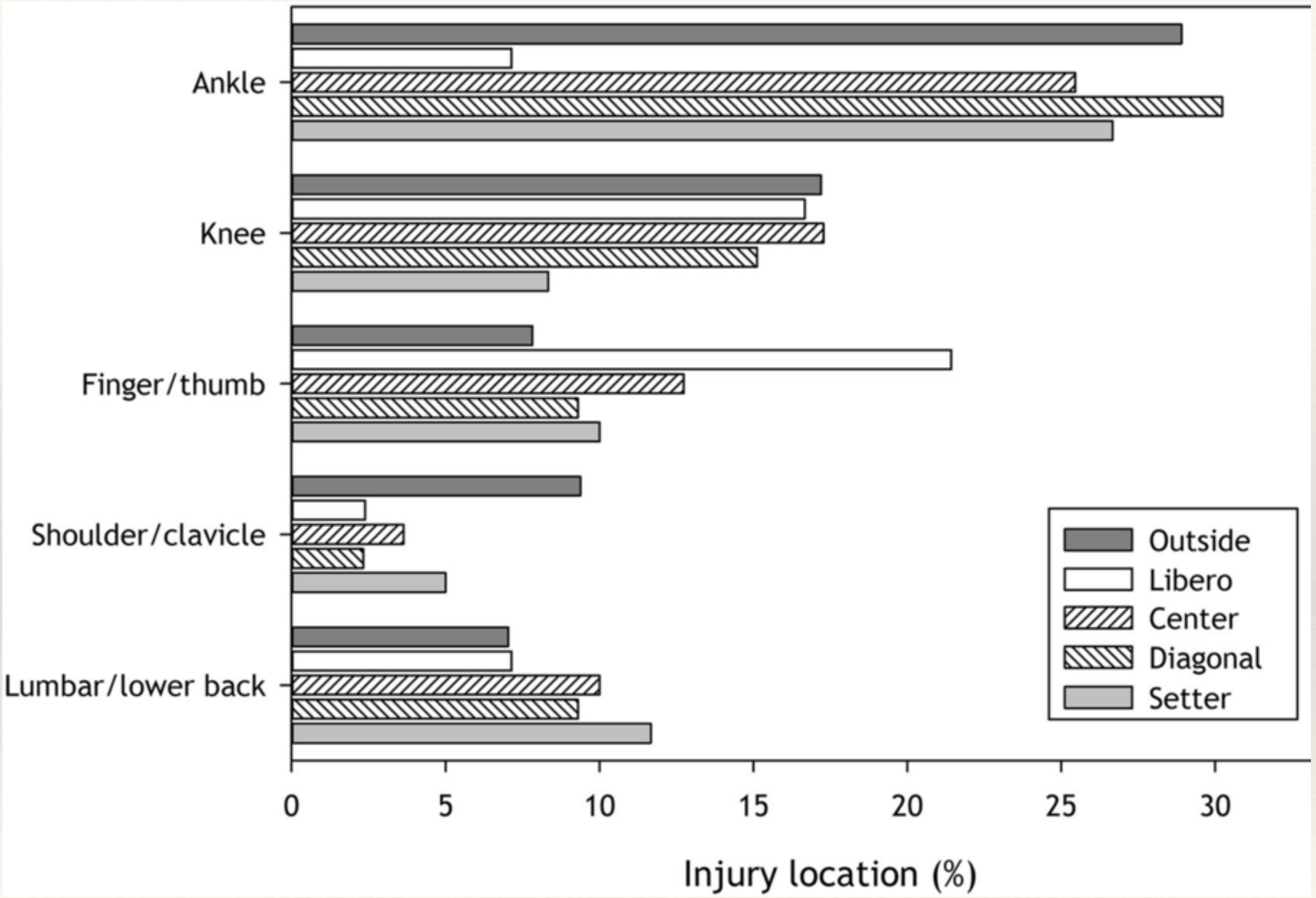
pallavolo e infortuni

- 10,7 / 1000 h / giocatore
- gran parte minime / moderate
- senior > junior
- simile maschile - femminile
- indipendente dal set

Injury risk is low among world-class volleyball players: 4-year data from the FIVB Injury Surveillance System

Bere et al. Br J Sports Med '15


Injury incidence (injuries per 1000 match h)
25
20
15
10
5
0
Setter
Diagonal
Center
Libero
Outside
Player function


Ankle
Knee
Finger/thumb
Shoulder/clavicle
Lumbar/lower back
Outside
Libero
Center
Diagonal
Setter
0
5
10
15
20
25
30
Injury location (%)

la nostra esperienza…

COMPETIZIONE INTERNAZIONALE

- preparazione variabile
- durata ridotta
- partite ravvicinate (3-r-2-r-2)
- 13 tr/w
- periodizzazione

CAMPIONATO

- durata medio/lunga
- 1/2 partite settimanali
- 8 tr/w
- “periodizzazione”

indispensabile programmazione e prevenzione

l'importanza della prevenzione

- screening
- esercizi individuali e attività preventiva costante
- gestione defaticamento / riposo
- dosaggio carichi di lavoro (sala pesi/palla)
    - intensità e volume

in caso di infortunio, ravvicinato ad una competizione..

mental coach

media

sponsor

tifosi

staff medico

giocatore

società / nazionale

procuratore

staff tecnico

famiglia

… da parte dell'allenatore

- disponibile / non disponibile
  - da quando?
    - con che attività?
- modifiche lista
- possibili cambi tattica

… e dello staff medico

- identificazione/quantificazione del problema
- danni medio/lungo termine
- rischio recidive
- rischio infortunio in altre sedi
- capacità prestative a fine recupero
- sovraccarico altri giocatori

Se l’infortunio avviene in partita?

criteri per il ritorno all'attività

- articolarità completa, senza dolore
- recupero della forza
- gonfiore minimo
- piena funzionalità sport-specifica
- guarigione anatomica
- "fiducia"

- necessarie settimane
- evitabile/trascurabile
- necessarie settimane
- deficit propriocettivo può durare settimane
- fino a 6 mesi

esistono altri criteri ?

- importanza relativa della partita
- importanza relativa della partita successiva
- implicazioni lavorative/economiche
    - bonus/rapporti società
- possibilità di continuare a giocare in maniera sicura (taping, ortesi…)
- possibilità di deficit a lungo/medio termine
- problematiche medico/legali - assicurative

…altre considerazioni

biologia VS necessità

tempo percepito VS tempo trascorso

salute VS prestazione

necessità di recupero VS necessità di lavoro tecnico

“titolare inf.” VS “cambio sano”

self-confidence VS necessità di controllo

necessario avere un protocollo comune

- analisi analitica, poi globale
- più consulenti, un decisioner
- più opzioni, una decisione
- obiettivi chiari e condivisi
- chiara e piena partecipazione dell’atleta

Courtesy Mauro Berruto, nov ‘15

strategie

- wait and see
- stay and play
- scoop and run

altre variabili

- luogo del collegiale
- presenza strutture diagnostiche
- presenza consulenze affidabili
- presenza attrezzature riabilitative
- presenza infrastrutture utili

Insieme di professionisti, con compiti diversi, che condivide un obiettivo

staff

comunicazione

- staff tecnico
  - evoluzione sintomatologia
  - TO DO /NOT TO DO
  - definizione volume di lavoro
  - feedback allenamento (qualità e quantità)
  - gestione delle altre criticità

- preparatore fisico
  - definizione del programma di recupero
  - adattamento attività pesistica
  - allenamento muscoli target
  - attività di salvaguardia degli altri distretti
  - “riatletizzazione”

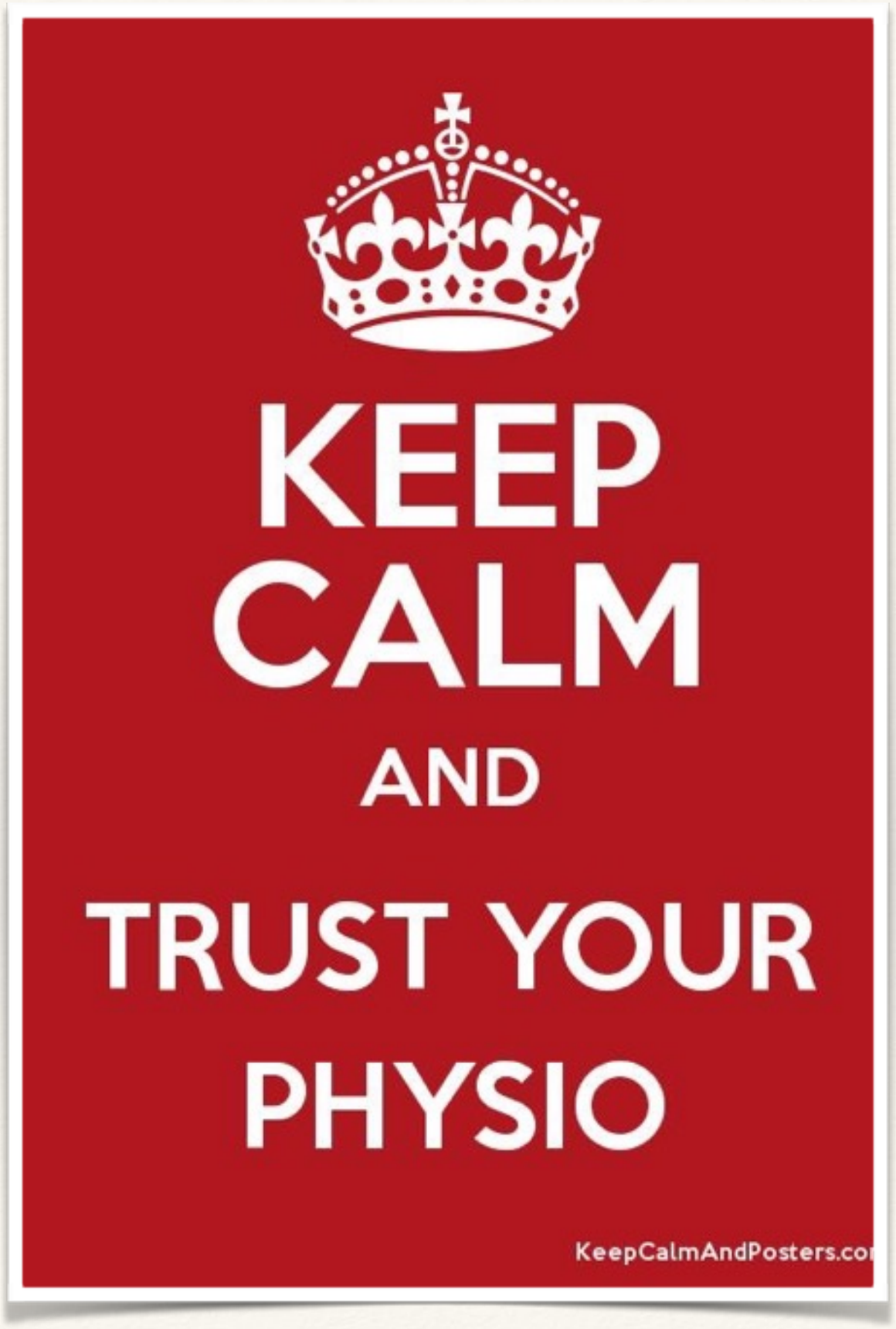
la nostra esperienza

- contatto con la squadra maggiore possibile
- lavoro fisico personalizzato per il mantenimento dei livelli di forza e di condizione atletica
- lavoro tecnico personalizzato e il più precoce possibile, con un aumento del volume delle attività non a rischio
- fastidio, se consentito
- rinforzo positivo
- intenso programma di attività

08:00		SVEGLIA E COLAZIONE
08:30	SVEGLIA E COLAZIONE	TERAPIA
09:00		ALLENAMENTO DIFFERENZIATO
09:30	PESI	
10:00		
10:30		
11:00	ALLENAMENTO	PISCINA
11:30		
12:00		
12:30		
13:00	PRANZO	
13:30		
14:00		
14:30		TERAPIA
15:00		
15:30		
16:00		ALLENAMENTO DIFFERENZIATO
16:30		
17:00	ALLENAMENTO	
17:30		
18:00		PESI/ RIEDUCAZIONE/ASSISTENZA ALLENAMENTO
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		
20:30	CENA	
21:00		
21:30		
22:00		TERAPIA
22:30		
23:00		
23:30		

take home message

- gli infortuni di natura complessa sono un imprevisto, non sempre prevenibile, dello sport
- comunicazione e lavoro in team sono fondamentali per massimizzare il risultato
- avere l'atleta a disposizione 24 h permette di eseguire un intenso programma di recupero, ma incrementa lo stress degli operatori e poco può nei confronti della biologia
- la fiducia dell'atleta, la condivisione del processo e l'aderenza alla terapia è indispensabile per la buona riuscita

grazie per l'attenzione

moreno.mascheroni@gmail.com