



**CONI**

SCUOLA  
DELLO SPORT

MARCHE

Prof. Marco Petrini  
Prof. Luciano Sabbatini

**Valutazione e attività preventiva**

# Patologie da sovraccarico funzionale nello sport

Si definisce **sovraccarico** la condizione in cui si trova **un sistema complesso** (ad es. una macchina, un dispositivo o, in senso figurato, un individuo) o **un singolo componente** (ad es. un conduttore, una struttura, una trave) che ha raggiunto e superato i limiti di carico previsti per il suo corretto funzionamento o utilizzo.

Il sovraccarico è sempre una fonte di danno e pericolo dove si produce.  
Se il sovraccarico non si limita può provocare danni anche irreversibili. Il sovraccarico infatti può provocare rottura, fatica, calore, attrito, incendio, crolli, etc

*Sovraccarico termico, elettrico, meccanico, strutturale, di lavoro etc.*

Fonte Wikipedia

# Strutture sottoposte al Sovraccarico

- ✓ **Muscoli**
- ✓ **Tendini**
- ✓ **Articolazioni**
- ✓ **Borse**
- ✓ **Cartilagini**
- ✓ **Nervi**
- ✓ **Ossa**
- ✓ **Fascia**

**Sintomo delle lesioni da sovraccarico è il dolore**

# **4 fasi del sovraccarico**

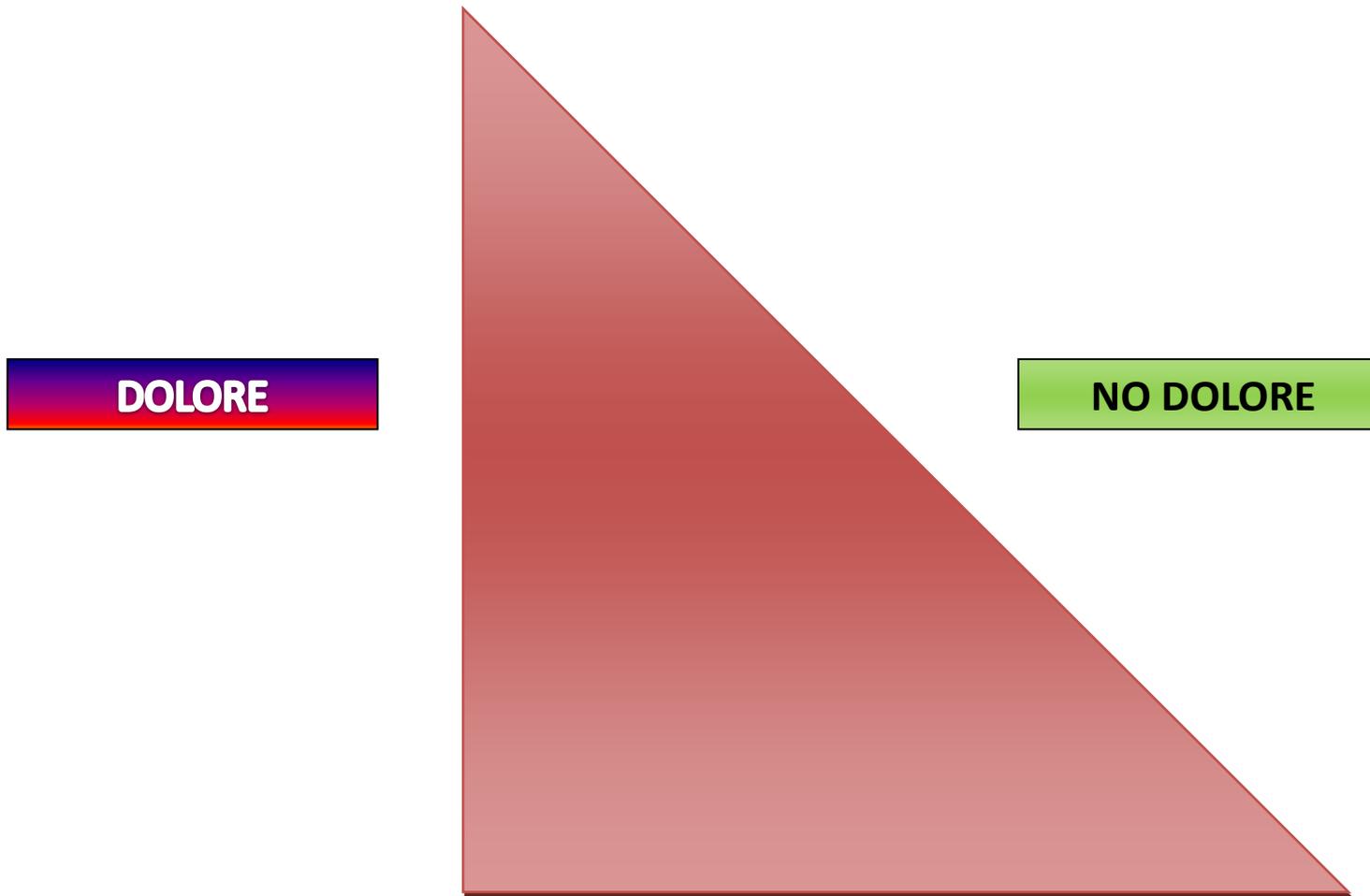
**Fase 1: dolore solo dopo attività**

**Fase 2: dolore durante e dopo l'attività**

**Fase 3: dolore durante e dopo l'attività, con riduzione della prestazione**

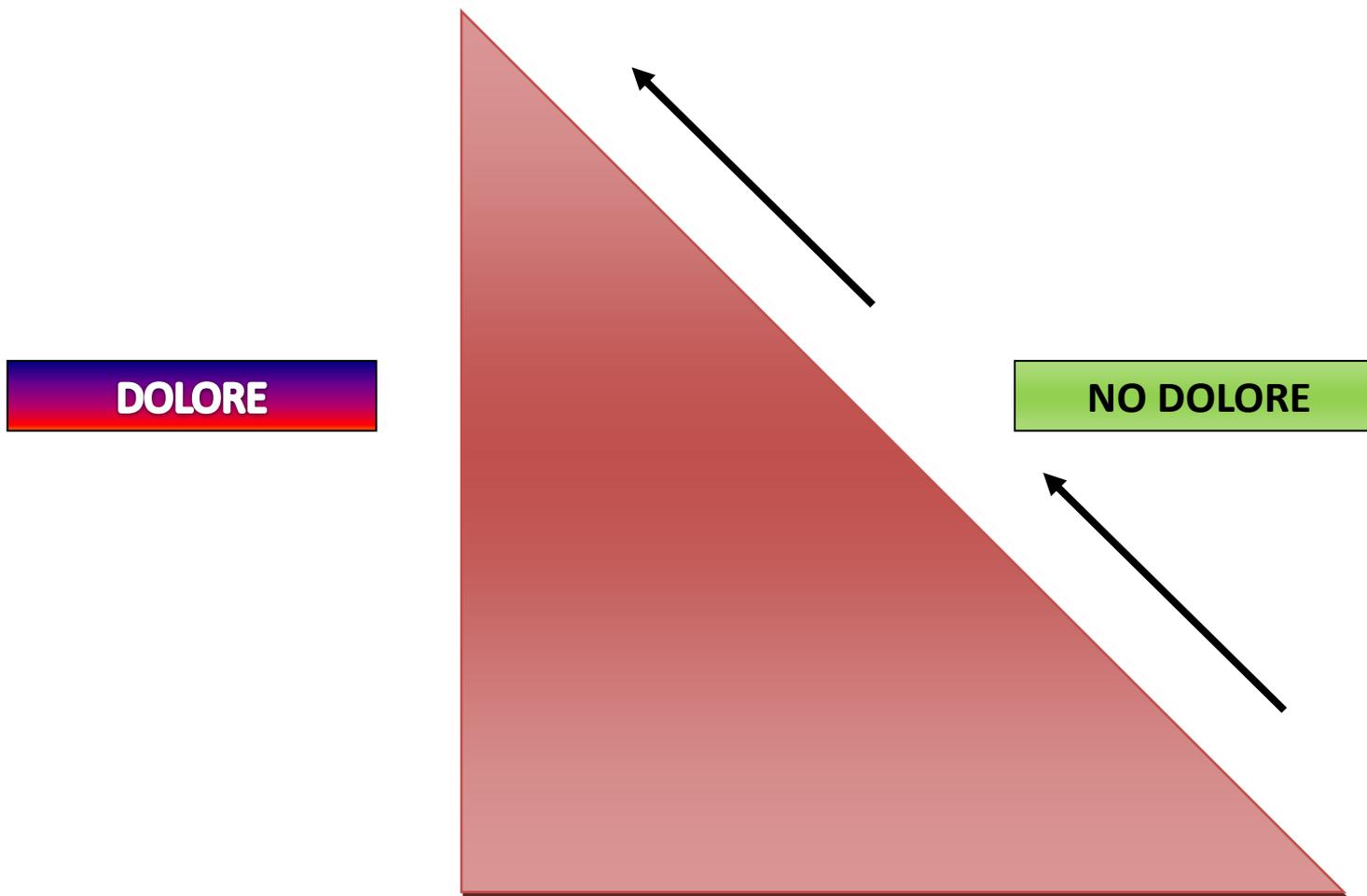
**Fase 4: dolore continuo durante la giornata**

# PATOLOGIE DA SOVRACCARICO



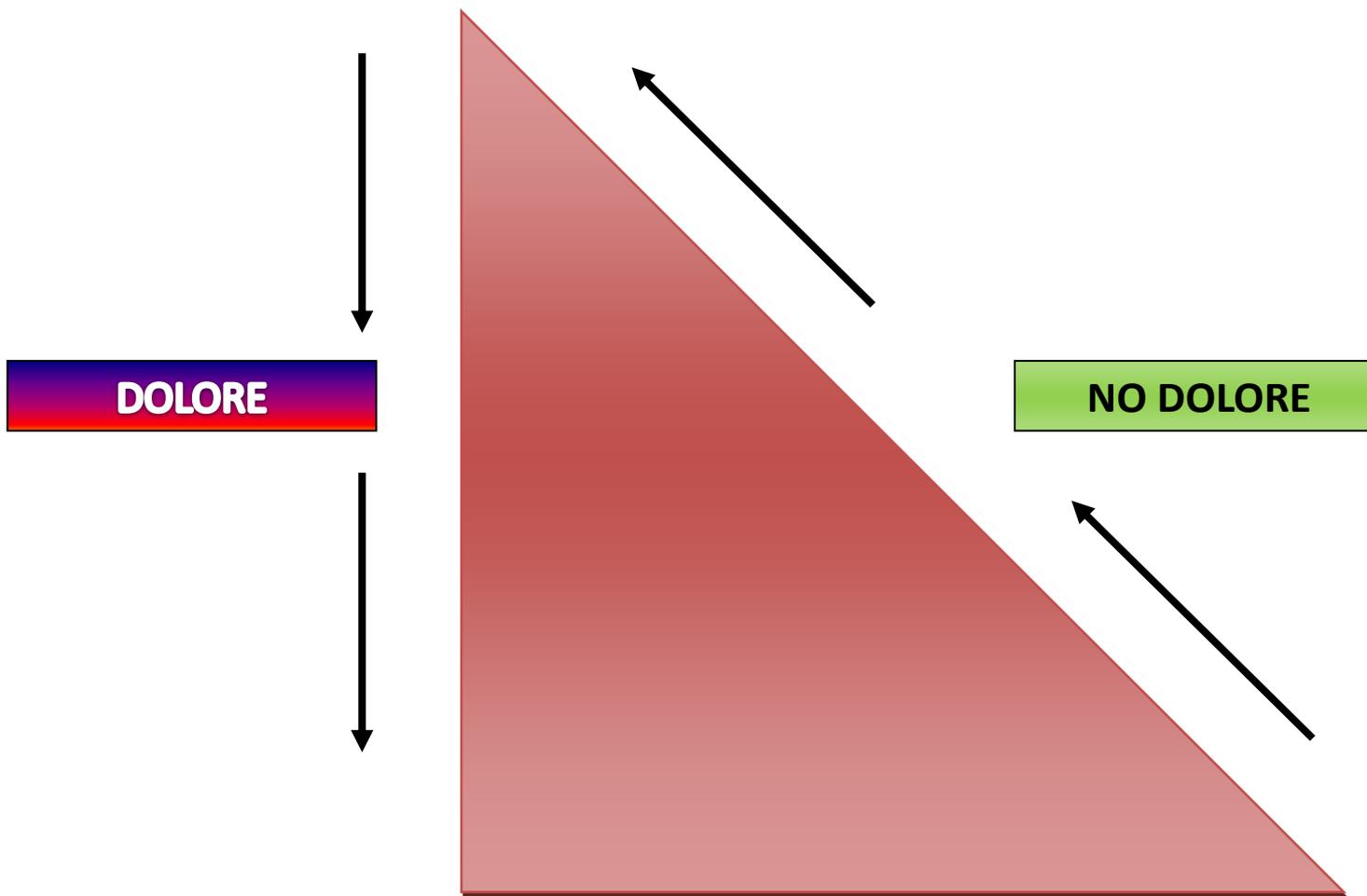
Relatore: Luciano Sabbatini

# PATOLOGIE DA SOVRACCARICO



Relatore: Luciano Sabbatini

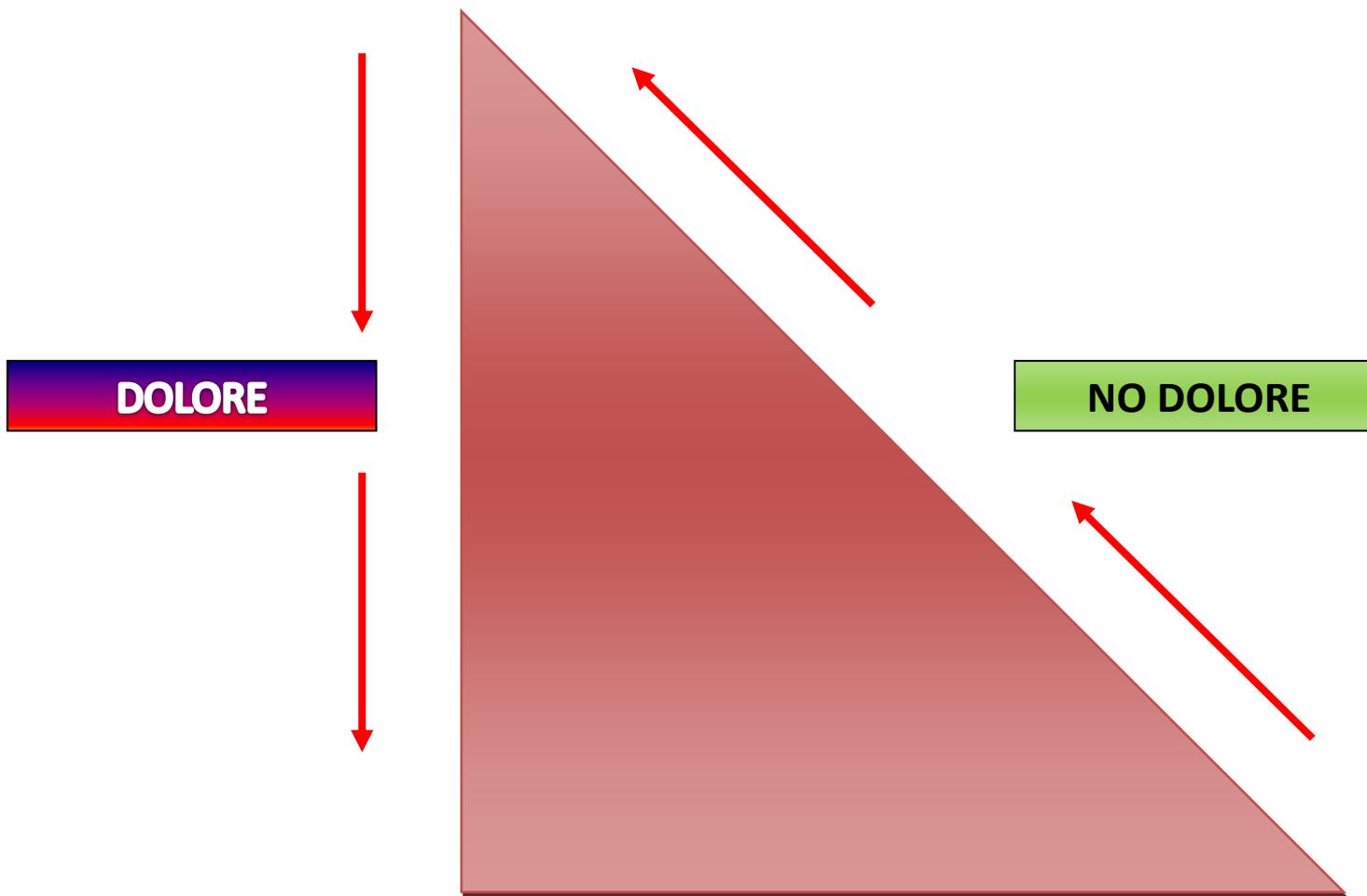
# PATOLOGIE DA SOVRACCARICO



Relatore: Luciano Sabbatini

# PATOLOGIE DA SOVRACCARICO

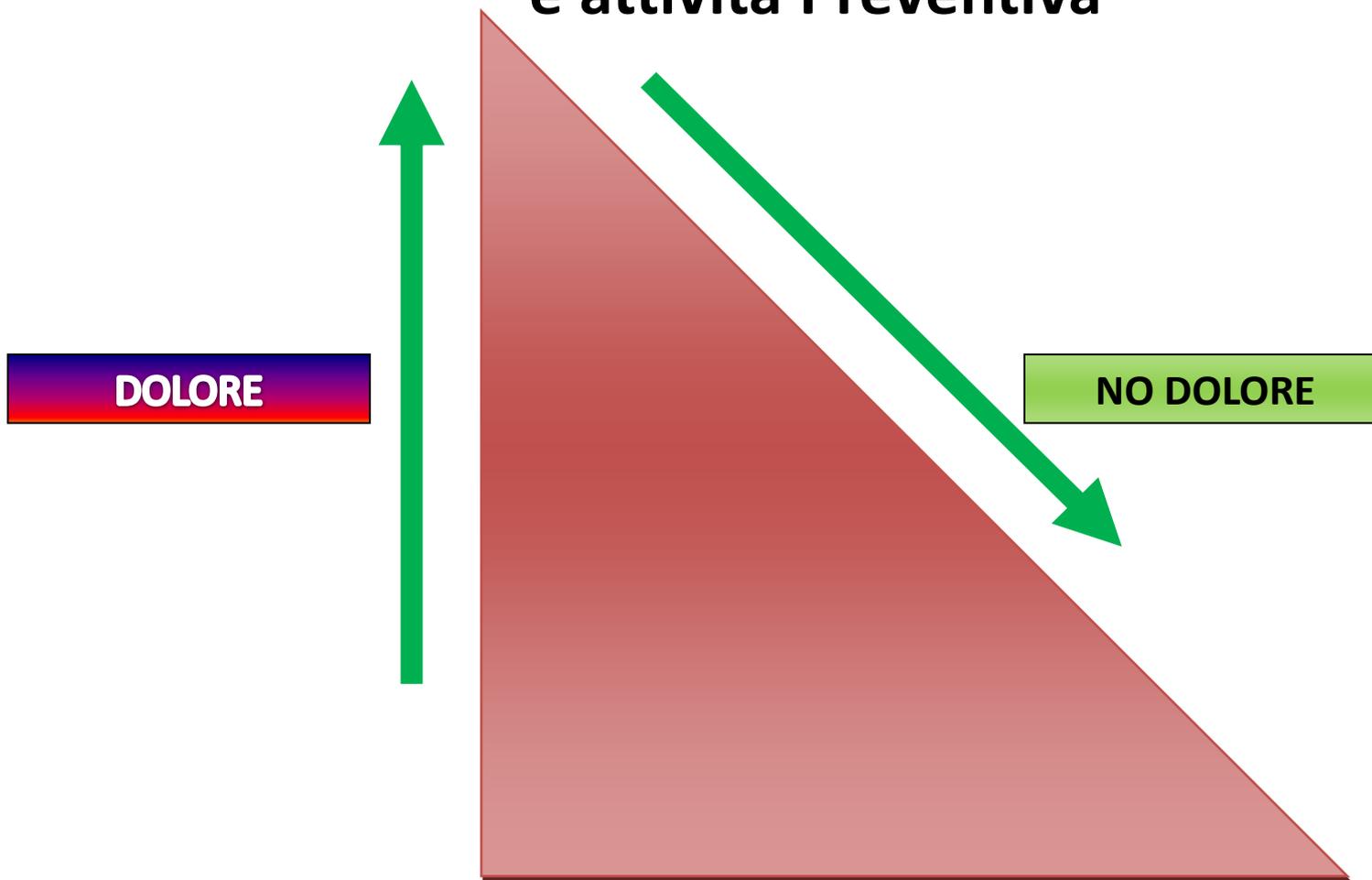
Dove siamo?



Relatore: Luciano Sabbatini

# PATOLOGIE DA SOVRACCARICO

Attraverso una corretta distribuzione dei carichi  
e attività Preventiva



# PATOLOGIE DA SOVRACCARICO

**Attività Preventiva:**

**Sport specifica**

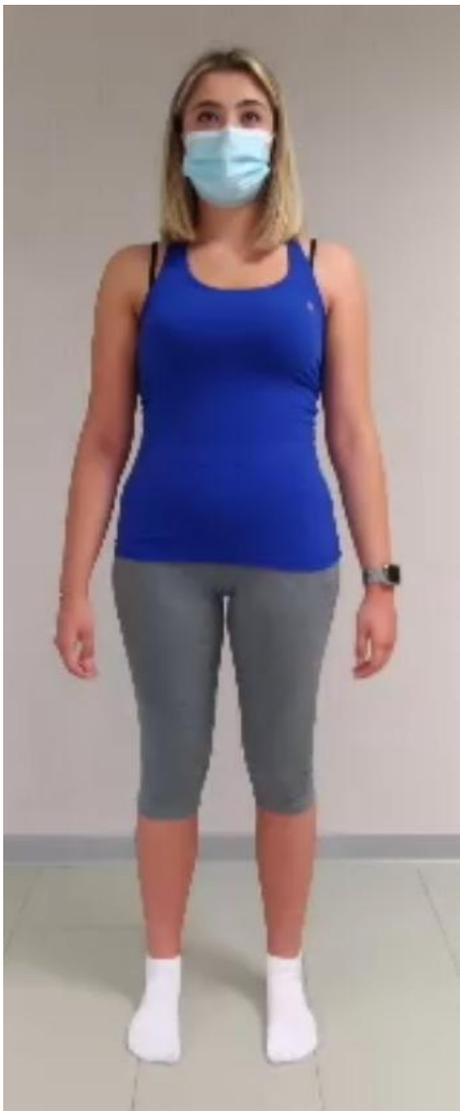
**Individuale**

# PATOLOGIE DA SOVRACCARICO

## Attività Preventiva Individuale

attraverso

## La Valutazione



**Linea mediana**  
**Asimmetrie destra-sinistra**  
**Altezza spalle**  
**Triangoli della taglia**  
**Ginocchia varo-valgo**

# Valutazione Anteriore

Relatore: Luciano Sabbatini



**Linea mediana**  
**Asimmetrie destra-sinistra**  
**Altezza spalle**  
**Triangoli della taglia**  
**Ginocchia varo-valgo**

# Valutazione Posteriore

Relatore: Luciano Sabbatini



**Linea mediana**  
**Asimmetrie anteriori**  
**Asimmetrie posteriori**

**Valutazione Laterale Dx e Sn**

**Relatore: Luciano Sabbatini**



**Angolo tibio-tarsico**  
**Angolo sacro-femorale**  
**Armonia colonna**  
**Eventuali rigidità**

**Flessione Anteriore (vista laterale)**

## Asimmetrie destra-sinistra



## Flessione Anteriore (vista posteriore)

Relatore: Luciano Sabbatini



**Margine mediale scapolare**  
**Ritmo scapolo-omerale**  
**Asimmetrie destra-sinistra**

# Elevazione Arti Superiori

**Relatore: Luciano Sabbatini**



**Margine mediale scapolare**  
**Ritmo scapolo-omerale**  
**Asimmetrie destra-sinistra**

**Ab-adduzione Arti Superiori**

**Relatore: Luciano Sabbatini**



# Mobilità Scapolo-Omerale

**Relatore: Luciano Sabbatini**



# Stretching capsula posteriore

Relatore: Luciano Sabbatini



# Addominali angolo di tenuta

Relatore: Luciano Sabbatini



**Addominali:**

**sinergia coordinativa Addominali-Psoas**

**Fase 1**

**Relatore: Luciano Sabbatini**



# Addominali: sinergia coordinativa Addominali-Psoas Fase 2

Relatore: Luciano Sabbatini

## Asimmetrie destra-sinistra



Estensibilità Adduttorie Mobilità Anche

## Asimmetrie destra-sinistra



**Mobilità Anche estese in rotazione**



## Estensibilità Ileo-Psoas Estensibilità Retto Femorale

# Test di Thomas (vista laterale)

Relatore: Luciano Sabbatini



**Estensibilità Ileo-Psoas**  
**Estensibilità Retto Femorale**  
**Estensibilità Tensore Fascia Lata**

**Test di Thomas (vista frontale)**

**Relatore: Luciano Sabbatini**



## Valutazione differenziale Retto Femorale Tensore Fascia Lata

# Test di Thomas (vista frontale)

Relatore: Luciano Sabbatini



## Elevazione Teste Metatarsali

# Valutazione dei Gemelli (vista generale)

Relatore: Luciano Sabbatini

## Elevazione Teste Metatarsali



# Valutazione dei Gemelli (particolare)

Relatore: Luciano Sabbatini

## Elevazione Teste Metatarsali



# Valutazione del Soleo (vista generale)

Relatore: Luciano Sabbatini



## Elevazione Teste Metatarsali

# Valutazione del Soleo (particolare)

Relatore: Luciano Sabbatini



## Intra-extra rotazione Tibio-Tarsica Attività riflessa Archi Plantari

# Valutazione appoggio Monopodalico (occhi aperti)

Relatore: Luciano Sabbatini

## Intra-extra rotazione Tibio-Tarsica Attività riflessa Archi Plantari



**Valutazione appoggio Monopodalico  
(occhi chiusi)**



Prof. Marco Petrini  
Prof. Luciano Sabbatini

## **Valutazione e attività preventiva**

**Relatore: Luciano Sabbatini**