



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

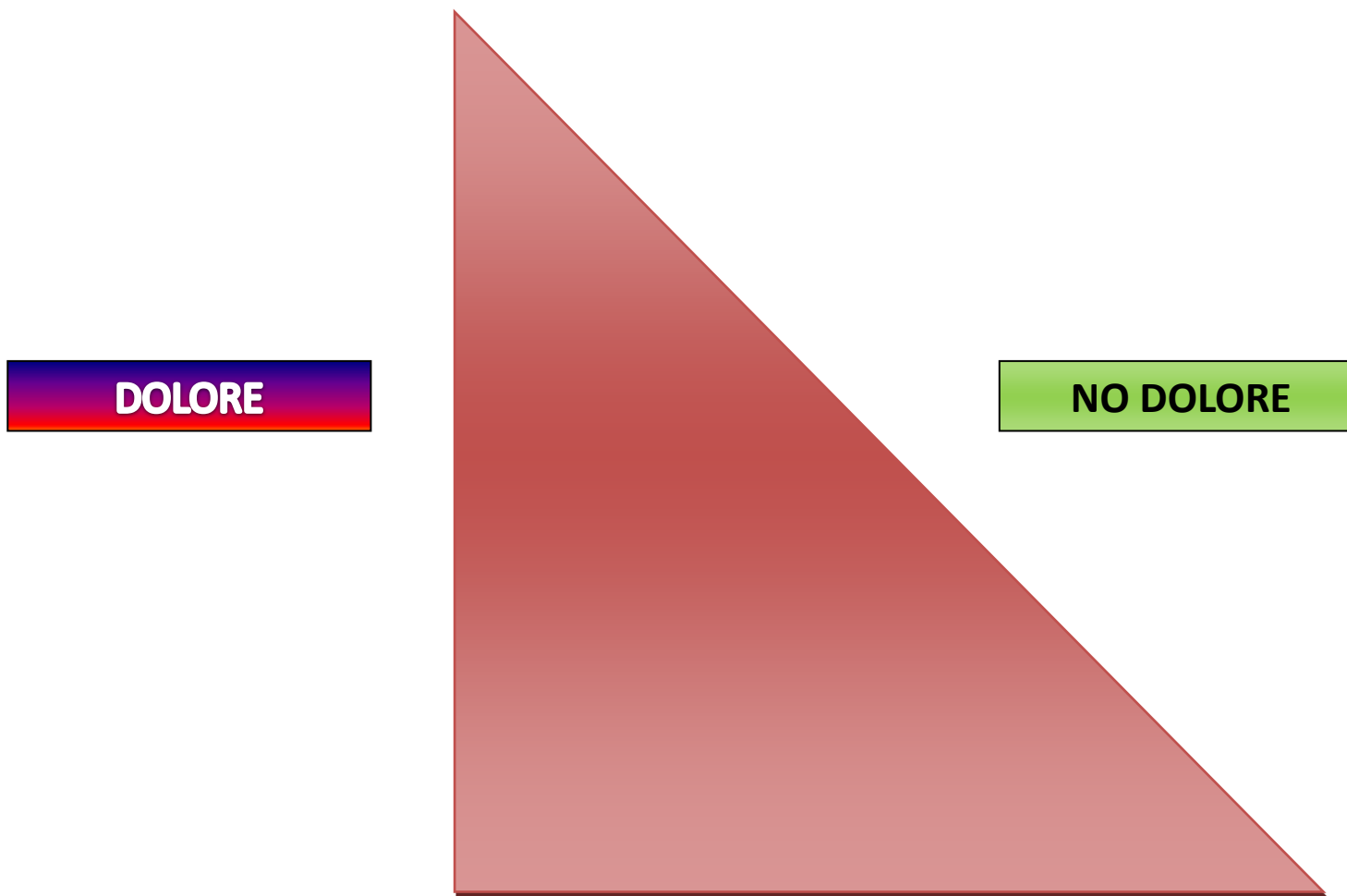
Fase 1: dolore solo dopo attività

Fase 2: dolore durante e dopo l'attività

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

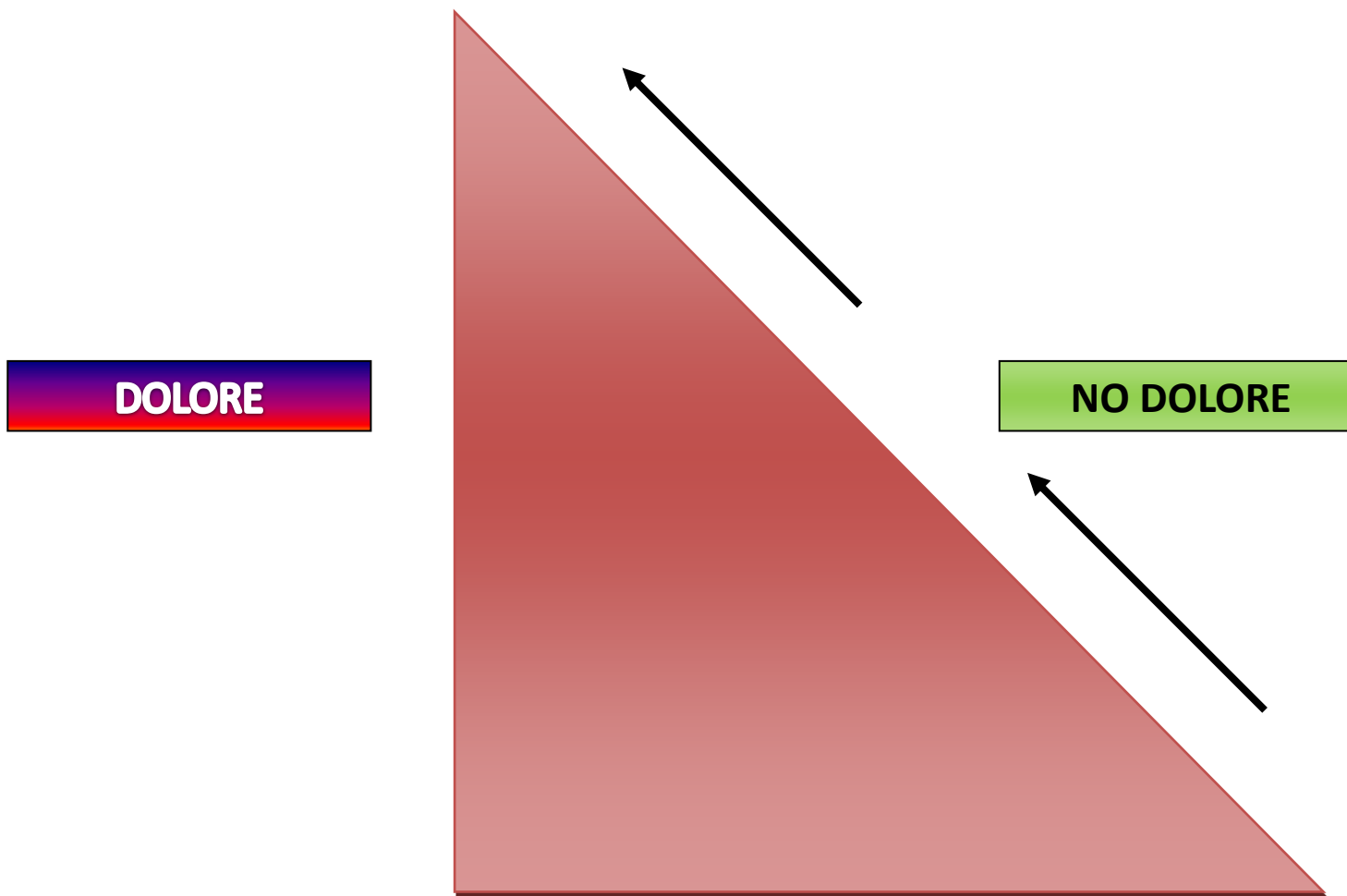
Fase 4: dolore continuo durante la giornata

PATOLOGIE DA SOVRACCARICO



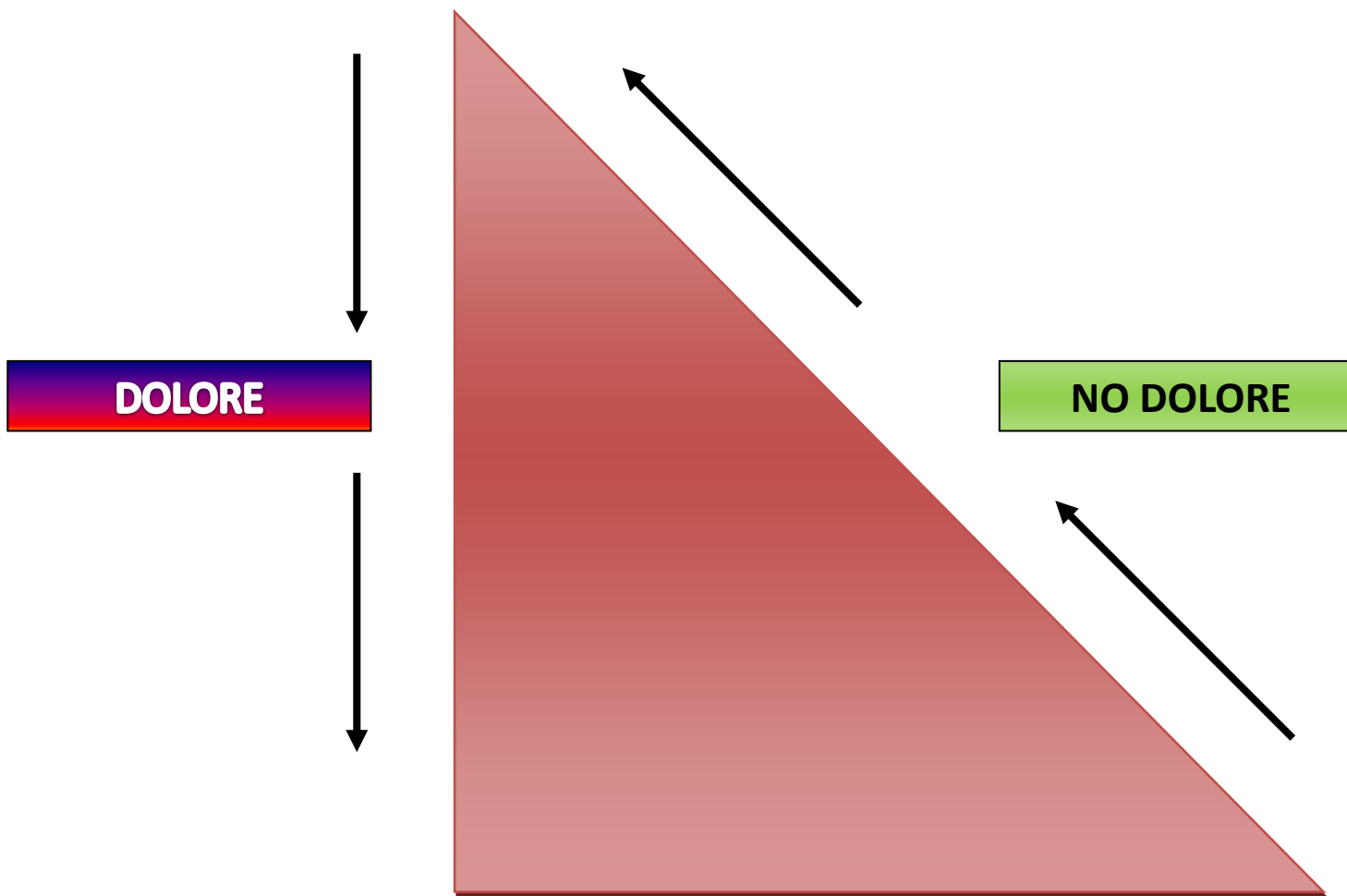
Relatore: Luciano Sabbatini

PATOLOGIE DA SOVRACCARICO



Relatore: Luciano Sabbatini

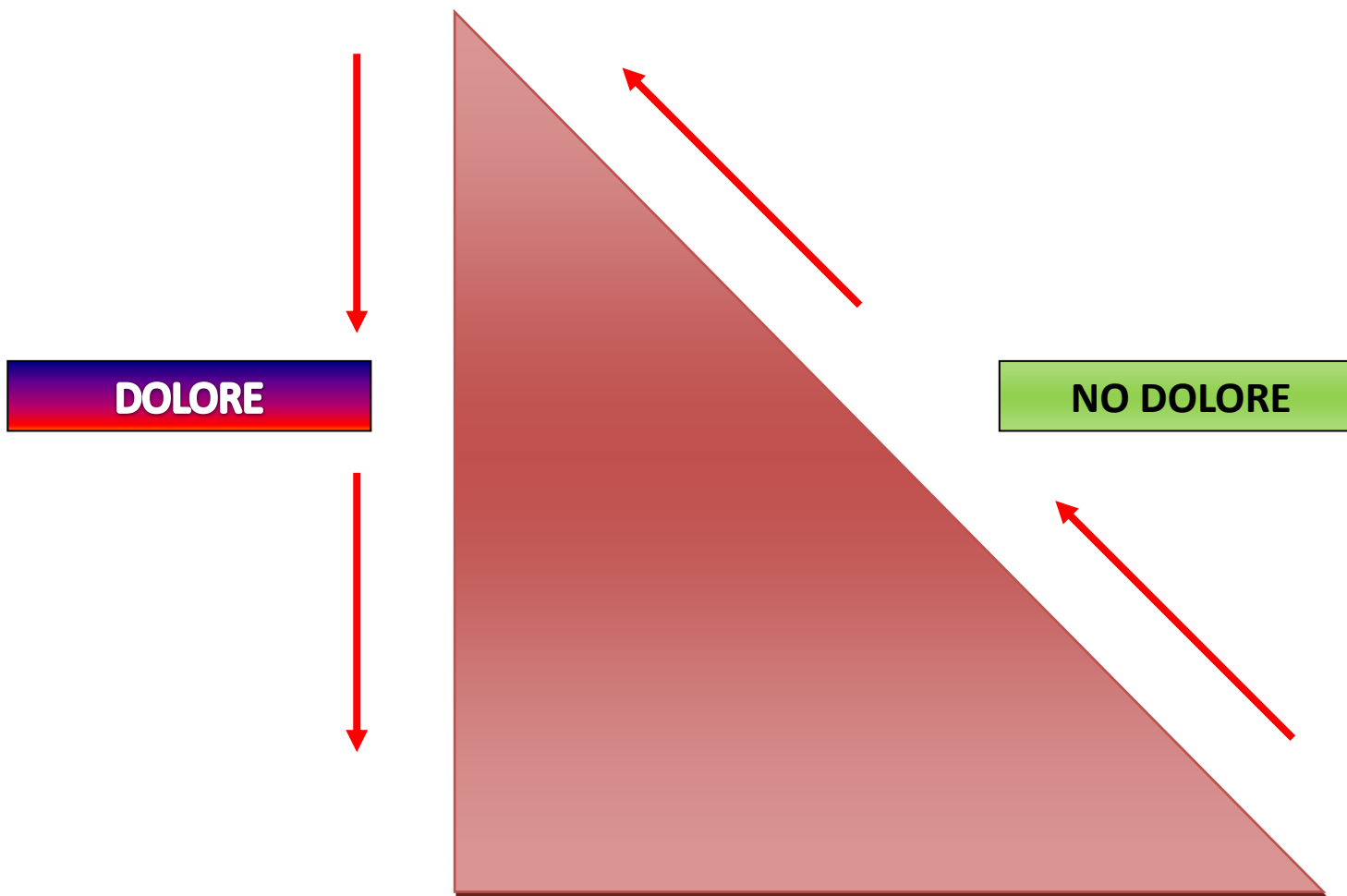
PATOLOGIE DA SOVRACCARICO



Relatore: Luciano Sabbatini

PATOLOGIE DA SOVRACCARICO

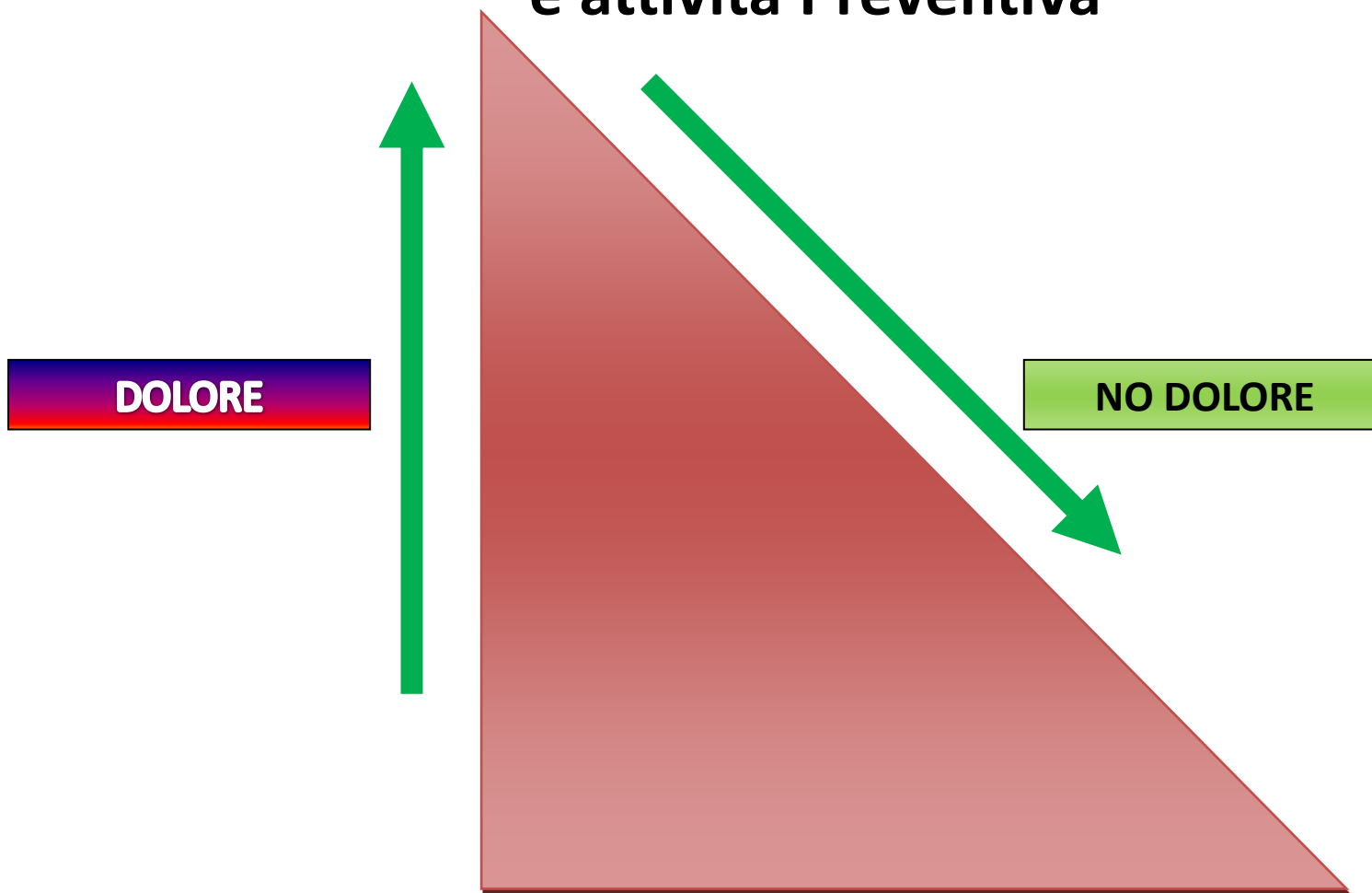
Dove siamo?



Relatore: Luciano Sabbatini

PATOLOGIE DA SOVRACCARICO

Attraverso una corretta distribuzione dei carichi e attività Preventiva



Relatore: Luciano Sabbatini

PATOLOGIE DA SOVRACCARICO

Attività Preventiva:

Sport specifica

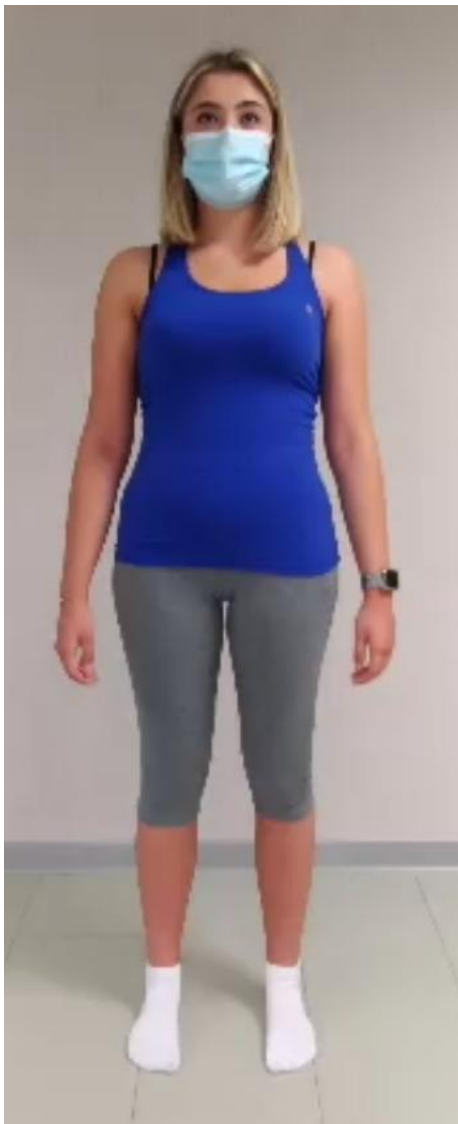
Individuale

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