

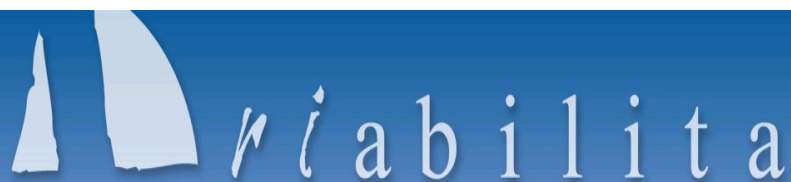


Traumatologia dello Sport in Età Evolutiva

dott. Andrea Foglia

Fisioterapista

andreafoaglia@riabilita.org





Per qualsiasi approfondimento è possibile scaricare materiale (gratuitamente) da:

www.riabilita.org



Considerazioni preliminari



“Traumatologia dello sport in età evolutiva”

Destinatari: Il corso è rivolto medici, fisioterapisti, laureati in scienze motorie, preparatori fisici, tecnici sportivi, studenti in fisioterapia e scienze motorie, e tutti coloro che si occupano della gestione dell'atleta.



...tutte le figure che si occupano dell'atleta





Sabato 29 Gennaio 2011

La Gazzetta dello Sport

Allarme infortuni

...”ai massimi livelli non è sufficiente dare ai giocatori un programma di allenamento specifico per prevenire infortuni. Non è lo staff medico l’anello più importante in materia di prevenzione.

E’ tutta la struttura che deve funzionare: i dottori, i fisioterapisti, i preparatori atletici, gli allenatori e i dirigenti” ...

Ekstrand J.

Vice presidente Commissione Medica UEFA





PEDIATRICS®

OFFICIAL JOURNAL OF THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

Injuries in Youth Soccer

Chris G. Koutures, Andrew J. M. Gregory and THE COUNCIL ON SPORTS
MEDICINE AND FITNESS

Pediatrics 2010;125:410-414; originally published online Jan 25, 2010;
DOI: 10.1542/peds.2009-3009

The online version of this article, along with updated information and services, is
located on the World Wide Web at:

<http://www.pediatrics.org/cgi/content/full/125/2/410>

“Most injuries are classified as minor and require nothing more than basic first aid or a maximum of 1 week’s absence from soccer participation”.

Wong P. 2005; Le Gall F. 2008; Emery CA. 2005

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Downloaded from www.pediatrics.org by on December 1, 2010



| andreafoaglia@riabilita.eu

| www.riabilita.eu



Considerazioni preliminari

Finalità:

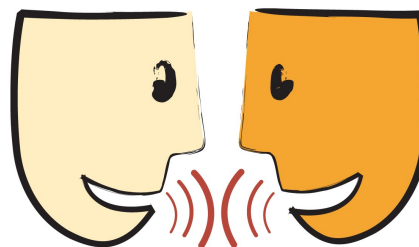
[Il nostro intento è di dare informazioni e presentare esperienze che possano fornire ulteriori competenze utili per una migliore gestione e una reale prevenzione dei traumi del giovane sportivo.]

[**Trattamento dei traumi da sport nel giovane atleta: quale tipo di approccio?** -]
Prof. Andrea Foglia





...volontà di **comunicare**,
...scambiare informazioni...



...desiderio di favorire un flusso di informazioni...
multidirezionale ma “ordinato”





Il mio intervento!

- Calcio giovanile
- Esperienza personale
- Informazioni rilevanti della letteratura
- Contributo di un club dilettantistico





... partiamo!...

...da cosa?...



| andreafoaglia@riabilita.eu |

| www.riabilita.eu |

Una “**piattaforma**” comune

... **Valori** condivisi

- Rispetto dell'altro

- Avvertire il bisogno di informazione
- Dinamicità del sapere



Quali componenti...

...per avere successo?



| andreafoaglia@riabilita.eu |

| www.riabilita.eu |

La Programmazione

E' la base di un qualsiasi lavoro **razionale**
e pertanto lo diviene anche nel
contesto sportivo



I 4 punti della Programmazione

1. Analisi della situazione
1. Definizione degli obiettivi
1. Determinazione delle strategie
1. Verifica dei risultati

✓ **Analisi della situazione**

che tiene conto...

...dei dati (letteratura, propri)

...dei fenomeni (sociali, societari)

“Gruppo di destino” Vs **Team**

Un gruppo di persone
con ruoli, professionalità e
competenze differenti

che spesso **non** condividono

un progetto per
un obiettivo comune

“Gruppo di destino”



Saperi “non esperti”

I “saperi non esperti”
sono quelli riferiti alla

comprensione

che i membri del pubblico
generico hanno di un problema
o di un certo argomento





riabilita

sandronesta.com



11 NOVEMBRE 2008
LA GAZZETTA DELLO SPORT

*11/07/08 Nesta c/o Malpensa airport
intervistato per Antenna 3 e Telelombardia*

In fondo solo così Serginho era tornato a giocare: a causa di un'ernia nel 2006-07 il brasiliano era stato fermo sei mesi, tre dei quali trascorsi in attesa che la terapia conservativa portasse qualche frutto. E invece, nulla: alla fine il brasiliano (che aveva 35 anni contro i 32 attuali di Nesta) fu operato e nel giro di novanta giorni tornò in campo. Alla luce dei fatti furono buttati via tre mesi e l'impressione è che lo stesso errore sia stato commesso con Nesta.



| andreafoaglia@riabilita.eu

| www.riabilita.eu

Saperi “non esperti”



MEDISPORT
KINESIOLOGY TAPE

KINESIOLOGY TAPE.
Il bendaggio che rivoluziona
la medicina sportiva.

150-160%
L'ELASTICITÀ FA LA DIFFERENZA

TEM TEX
HUMAN HEALTH

www.medisport.it info: +39 0773636100



N. 309
LUGLIO 2010
Euro 5,00

correre

- MEZZA PER MARATONETI
COME PASSARE
DAI 42 AI 21 KM
- I LAVORI AI RITMI GARA
- MEDICINA**
RESTARE IN FORMA
DURANTE L'INFORTUNIO
- PRINCIPIANTI
OVUNQUE, CON REALISMO
- PIETRO MENNEA
- IMMAGINARE SI PUÒ
ATTIVANDO IL METABOLISMO
- TERAPIE**
L'ELETTROSTIMOLAZIONE
MUSCOLARE
- SCARPE
IMPARIAMO
A CONOSCKERLE AL TATTO
- IN VITTORIA COL COMICO
ROBERTO GIORDANO
CORRE A MAURITIUS

www.correre.it



“Opinione degli esperti”...

Enigma stretching E' utile oppure no?

Secondo uno studio australiano la risposta sarebbe negativa
Il medico **Benazzi** non è d'accordo: «Essenziale contro i traumi»



OTTIMO PER TUTTI Fare stretching è una pratica utile a tutte le età (SP)

CONSIGLI Le tre regole fondamentali

- 1 Riscaldamento o stretching?**
L'obiettivo: fare stretching non è fare riscaldamento, ma una sua parte importante. Il riscaldamento deve iniziare con almeno 5 minuti di attività aerobica: jogging, salto della fune, cyclette... Solo dopo si può passare lo stretching.
- 2 Per quanto tempo tenere l'allungamento?**
Ritengo che aumentare la posizione per circa 1-10 secondi sia sufficiente, invece per i più giovani, se nel caso sono ancora in crescita, il tempo è più complesso: serie di 2-5 ripetizioni con una pausa di 15-20 secondi tra un allungamento e l'altro.
- 3 Qual è il ruolo della respirazione?**
Una corretta respirazione è importante durante l'allungamento. Quando il muscolo è sotto stretching il muscolo si contrae e si allunga, in questo modo si riesce a ottenere il miglior risultato. Il muscolo si allunga e si contrae, in questo modo si riesce a ottenere il miglior risultato. Il muscolo si allunga e si contrae, in questo modo si riesce a ottenere il miglior risultato.

LA POLEMICA

Inventato, forse, da Bob Anderson, comunque certamente da lui divulgato grazie al suo libro venduto in tutto il mondo in oltre tre milioni di copie, è estratto a far parte di tutti i programmi di allenamento. Ma serve davvero? Secondo un'indagine condotta dal professor di Fisiologia della Università di Sydney, la risposta sarebbe negativa. I ricercatori sono arrivati a questa conclusione dopo avere analizzato tutti i lavori sull'argomento pubblicati in inglese dal 1965 al 2000. Investigando gli effetti dello stretching pre e post gara sugli incidenti muscolari e sulla performance atletica.

L'OPINIONE Vediamo di fare il punto con Mario Benazzi, traumatologo sportivo e direttore dell'Anatomia Sportiva dell'Università Ca' Foscari di Venezia. «Lo studio è dettagliato», racconta Benazzi, «ma non totalmente condizionale. Il muscolo non è un elemento a se stante, ma agisce per lo più all'interno di un distretto articolare, compiendo la sua azione in due modi opposti: allungandosi e accorciandosi. Così, quando un muscolo si contrae il corpo si allunga e viceversa, e viceversa. Il muscolo si allunga e si contrae, in questo modo si riesce a ottenere il miglior risultato. Il muscolo si allunga e si contrae, in questo modo si riesce a ottenere il miglior risultato.»

STRETCHING E PREVENZIONE DEI TRAUMI

Studio australiano Inutile nel pre-gara

Secondo l'approfondito studio australiano, lo stretching, prima di una competizione sportiva non riduce il rischio di infortuni, strappi e contusioni muscolari per tre bene precisi motivi.

Effetto antalgico dell'allungamento
L'effetto si attenua di più, andando oltre il suo limite, perché l'allungamento porta ad attivare il dolore. I dati mostrano che il dolore si attenua di più, andando oltre il suo limite, perché l'allungamento porta ad attivare il dolore. I dati mostrano che il dolore si attenua di più, andando oltre il suo limite, perché l'allungamento porta ad attivare il dolore.

STRETCHING E DEFATICAMENTO

Studio australiano Mai dopo una gara

Viene contestata l'azione di defaticamento dello stretching dopo la prestazione in quanto gli allungamenti di tipo statico comprometterebbero l'afflusso di sangue, e ciò comporta un ridotto drenaggio proprio nei muscoli che più necessitano di recupero.

STUDIO AUSTRALIANO Meno forza esplosiva

Sono almeno una dozzina gli studi che dimostrano l'effetto negativo degli allungamenti muscolari durante il riscaldamento prima di competizioni che richiedono forza e velocità. In particolare, è evidenziata sulla capacità di saltare una parata di forza esplosiva pari al 4%.

IL NOSTRO ESPERTO Distende i muscoli

Il compito dello stretching non è quello di migliorare la performance, ma fare sì che l'atleta possa affrontare l'allenamento e la gara nelle migliori condizioni possibili. Il principale effetto degli esercizi di allungamento è quello di controllare la funzione di tonificazione non il pensare che un atleta potersi i suoi muscoli senza pensare ancora a distendere questi. Una volta che un professionista, o dilettante, si allunga, il muscolo si allunga e si contrae, in questo modo si riesce a ottenere il miglior risultato. Il muscolo si allunga e si contrae, in questo modo si riesce a ottenere il miglior risultato.

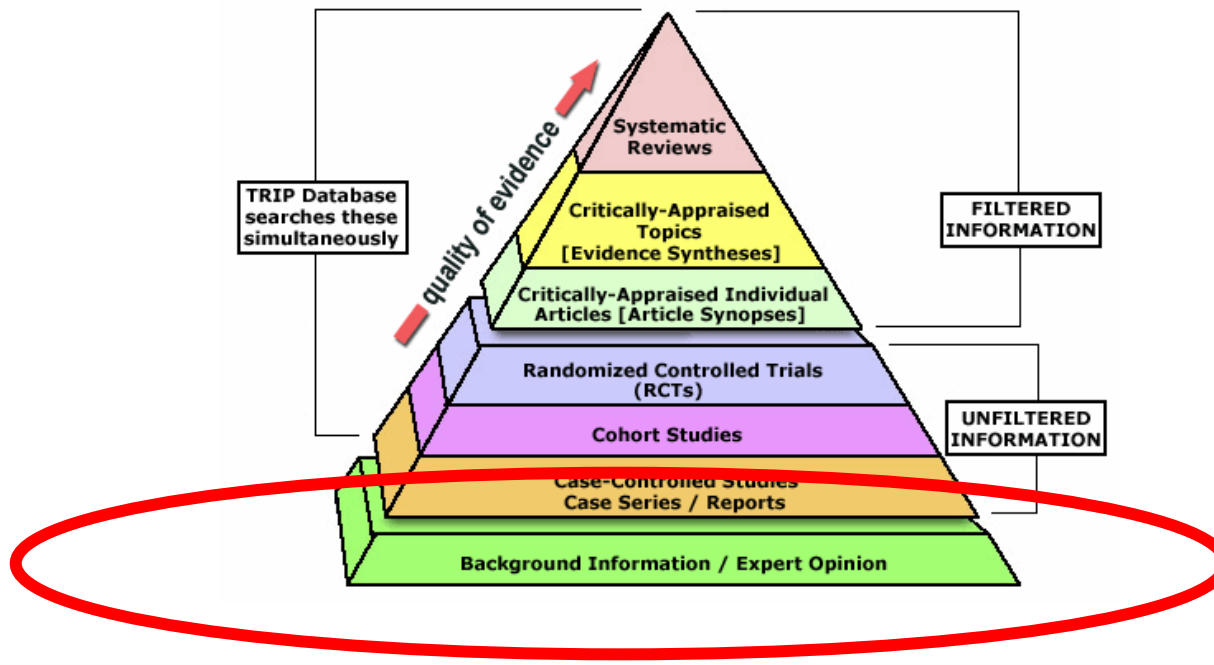
IL NOSTRO ESPERTO Utile se fatto bene

I tre fenomeni citati sono il risultato di una tecnica di allungamento portata all'eccesso, e non di un programma specifico finalizzato a un migliore condizionamento muscolare. Questo programma deve essere basato su quel bilanciamento indispensabile ad ogni atleta per affrontare nel migliore dei modi l'allenamento e la gara. Ritengo sia quindi una pratica utile se eseguita con la dovuta accortezza e nel quadro di un allenamento globale che comprenda anche esercizi di tonificazione e, per i più sedentari, portatori di un certo grado di inattività.

“Opinione degli esperti”...



“Opinione degli esperti”





[Ricerca avanzata](#)
[Strumenti per le lingue](#)

Cerca: nel Web pagine in Italiano pagine provenienti da: Italia

[Pubblicità](#) - [Soluzioni Aziendali](#) - [Tutto su Google](#) - [Google.com in English](#)

© 2009 - [Privacy](#)

Parekn N, Mayer J, Rojowsky N. Connecting with Physicians Online – Searching for Answers. Google Health 2009





The screenshot shows the Italian Wikipedia homepage. At the top, there is a navigation bar with tabs for 'pagina principale', 'discussione', 'visualizza sorgente', and 'cronologia'. A banner at the top right encourages donations, stating 'Wikipedia è un progetto non profit: per favore, dona oggi.' with a progress bar showing '\$1.9M USD' and a 'Dona' button. The main heading is 'Benvenuti su Wikipedia' with the subtitle 'l'enciclopedia libera con 631.597 voci in italiano'. Below this, there are sections for 'Cosa posso fare?' (Esplorare l'enciclopedia, Collaborare al progetto), 'Cerca tra le voci' (search bar), 'Comunità' (Vuoi partecipare?, Vuoi provare?, Serve aiuto?), and 'Vetrina' (La Seconda battaglia di El Alamein). The left sidebar contains navigation links like 'Pagina principale', 'Ultime modifiche', and 'Stampa/esporta'.

Santoro E. L'uso di Wikipedia per cercare informazioni sanitarie. Care 2009; 4:13-14



Wikipedia come fonte di informazioni sanitarie

- ...3 milioni di voci in lingua inglese
- ...6 milioni di voci disponibili nelle principali lingue internazionali

“Il sistema di rating usato dalla comunità di Wikipedia per definire “affidabile” un articolo non è validato e quindi non può essere considerato un valido strumento di misura della qualità dei contenuti”

Eugenio Santoro, Laboratorio di Informatica Medica del Dipartimento di Epidemiologia dell'Istituto di Ricerche Farmacologiche “Mario Negri” di Milano

“non credere a niente di quello che trovi!”

- I motori di ricerca non fanno nessun controllo sulla qualità del materiale “offerto”
- Prima di credere a ciò che leggi fai qualche controllo basato sul buon senso

Sono indicati gli autori dei contenuti?

sì

no

Sono indicate le fonti d'informazione?

sì

no

E' presente una data di aggiornamento dei contenuti?

sì

no

Si dichiara a chi "appartiene" il sito?

sì

no

Sono indicate eventuali sponsorizzazioni?

sì

no



Come viene presentata la pubblicità: è distinta dal resto del contenuto?

sì

no

Sono dichiarati eventuali conflitti d'interesse?

sì

no

Gli obiettivi del sito sono chiari?

sì

no

Il sito fornisce dettagli su fonti d'informazione ulteriori?

sì

no

Il sito aiuta l'utente a prendere parte a scelte e decisioni riguardo alla propria salute?

sì

no



“altre insidie”





Overuse Injuries in Children and Adolescents

John P. DiFiori, MD

THE PHYSICIAN AND SPORTSMEDICINE - VOL 27 - NO. 1 - JANUARY 1999



Patologie acute

- Determinate da traumi diretti
- Determinate da traumi indiretti
non-contact injuries
- Possono evolvere verso una condizione di cronicità

Patologie croniche

- Poche patologie riconoscono una singola causa
- Una patologia può avere un decorso clinico o subclinico
- Anormalità anatomica e/o funzionale evidenziabile soltanto attraverso opportune indagini diagnostiche

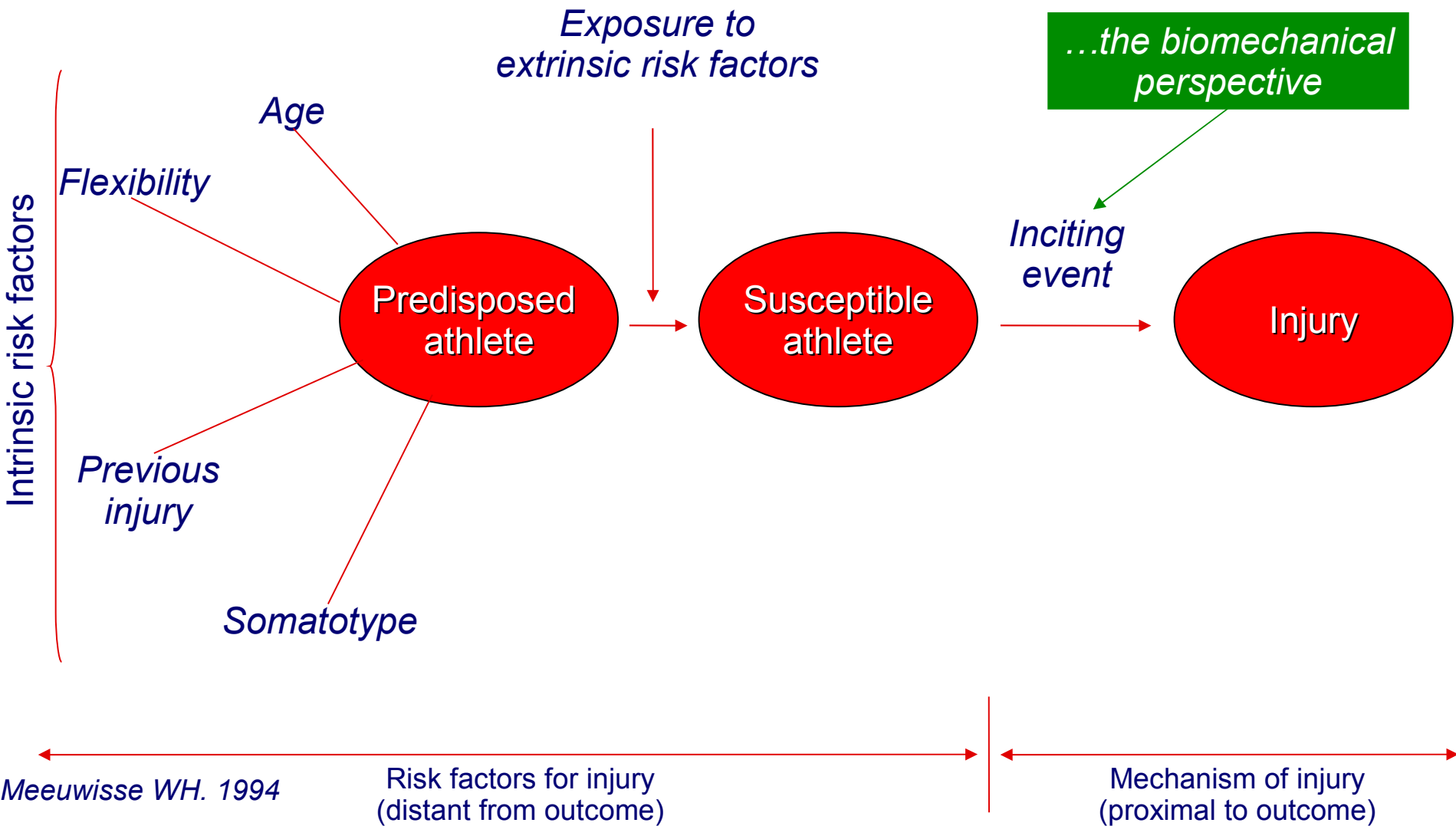
Fenomeno Iceberg

**Overuse Injuries in
Young Athletes: Cause
and Prevention**
James H. Johnson, Ph.D.
Exercise and Sport Studies, Smith College, Northampton, Massachusetts

Manifestazione clinica



“Take Home Message”



“popolazione Target”

...identificare il
segmento di utenza a
cui è diretta la nostra
azione!



1. PERIODO NEONATALE (dal 1° al 15° giorno di vita)
2. PRIMA INFANZIA (dal 16° giorno al 2° anno di vita)
3. SECONDA INFANZIA O FANCIULLEZZA (dai 2 ai 6 anni)
4. TERZA INFANZIA (dai 6 anni alla crisi puberale: 10-12 anni)
5. PUBERTÀ (dai 10-12 anni ai 15-17 anni)
6. ADOLESCENZA (fino al termine dell'accrescimento somatico: 21 a. per la f. e 25 per il m.)

**Classificazione dell'età evolutiva (da De Toni, Lo sport nell'età evolutiva)
in Luccherini, Cervini T., Cervini C. (Eds.), Medicina dello Sport, cap.
XXX, Roma, Ed. SEU, 1960**



“popolazione di riferimento”

Nella popolazione giovanile si possono rilevare, anche nell’ambito della **stessa fascia di età soggetti a morfotipo diverso** e soprattutto a **differenti stati di maturazione biologica**, in vero non sempre perfettamente corrispondenti all’età cronologica





riabilita



| andreafoglia@riabilita.eu

| www.riabilita.eu

La Programmazione

- ✓ definizione degli obiettivi





U.S.D. Recanatese Calcio



“Calcio”



| andreafoaglia@riabilita.eu

| www.riabilita.eu

USD Recanatese Calcio

- **Tesserati n. 201**
- **Categorie**

Piccoli Amici 1997/1998 N. 19

Pulcini 1996 N. 08

Pulcini 1995 N. 26

Pulcini 1994 N. 16

Esordienti 1993 N. 28

Esordienti 1992 "A" N. 18

Esordienti 1992 "B" N. 18

Giovanissimi Regionali N. 16

Giovanissimi Provinciali N. 16

Allievi Regionali N. 18

Juniors Regionale N. 18

201 GIOVANI ATLETI



USD Recanatese Calcio

2005/2006

- **PICCOLI AMICI:**

- **PULCINI:**

- **ESORDIENTI:**

16 TECNICI

- **GIOVANISSIMI REG.LI:**

- **GIOVANISSIMI PROV.LI:**

- **ALLIEVI:**

- **JUNIORES:**

- **PREPARATORE PORTIERI:**

- **PREPARATORE ATLETICO:**

- **PREP. COORDINATIVO:**

- **PRE-ACROBATICA:**

- **ATT. MOTORIA SCUOLA:**

- **COLLABORATORI:**

Giampieri Gianluca '97 – '98

Santavenere Luciano '94

Virgili Alberto '95

Cicalè Fabio '96

Mancinelli Federico '92 "A"

Carancini Lauro '92 "B"

Sabbatini Fabio '93

Linardelli Maurizio

Tubaldi Michele

Leone Paolo

Mobili Roberto

Mercuri Roberto

Micheloni Claudio (Juniores)

Secchiari Gianni

Lucarini Giuliana

Micheloni Claudio

Cicalè Fabio

Santavenere Luciano Portieri

Buschi Carlo Portieri

USD Recanatese Calcio

2010/2011

- **Tesserati n. 209**
- **Categorie**

Bambini 5-7 anni N. 21

Bambini 8-10 anni N. 64

Bambini 11-12 anni N. 40

Ragazzi 13-14 anni N. 40

Ragazzi 15-16 anni N. 22

Ragazzi 17 anni N. 22

209 GIOVANI ATLETI

N. Tecnici abilitati dal Settore Tecnico F.I.G.C.: 5

N. Laureati S.M: 5

N. Tecnici Corso Coni F.I.G.C.: 6

16 “tecnici”



Passaggio “cruciale”



STEP 1:
Establishing the extent of the injury problem:

- Incidence
- Severity



STEP 2:
Establishing the etiology and mechanisms of sports injuries



STEP 3:
Developing and introducing a preventive measure



STEP 4:
Assessing the effectiveness by conducting an RCT

The sequence of prevention model as proposed by van Mechelen et al. (1992)



Aetiology and prevention of injuries in elite young athletes

Med Sport Sci. 2011;56:187-200. Epub 2010 Dec 21

Maffulli N. et al.

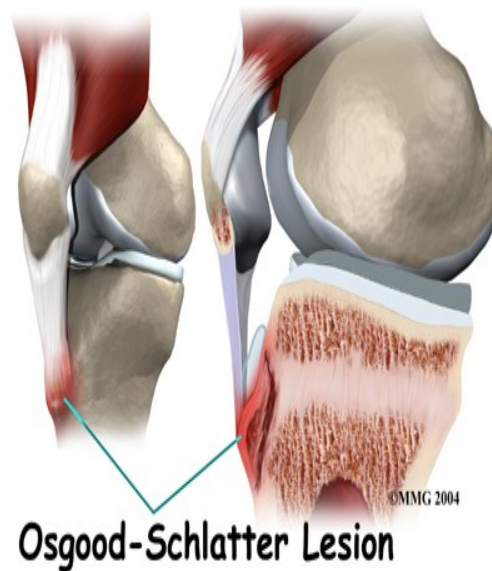
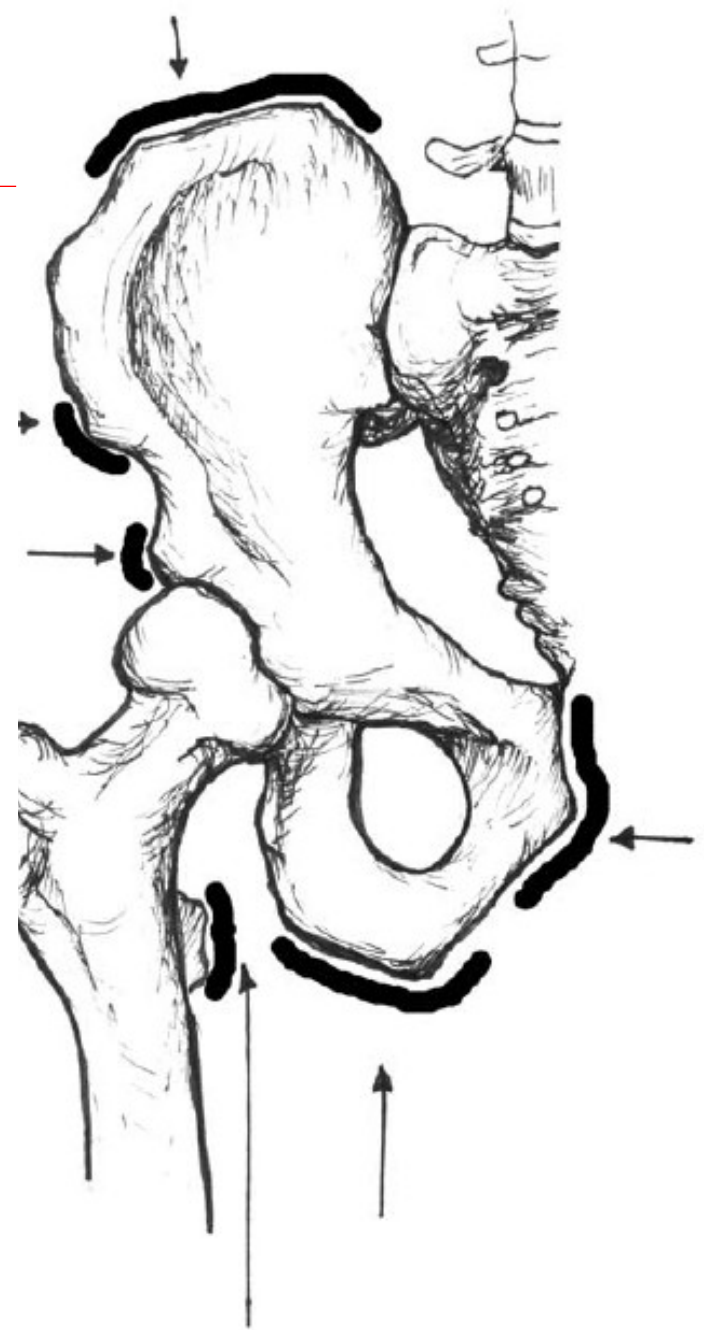




Figure 13 Avulsion fracture of base of the fifth metatarsal in a 12-year-old male basketball athlete which occurred as a result of inverting his ankle while landing from a jump.

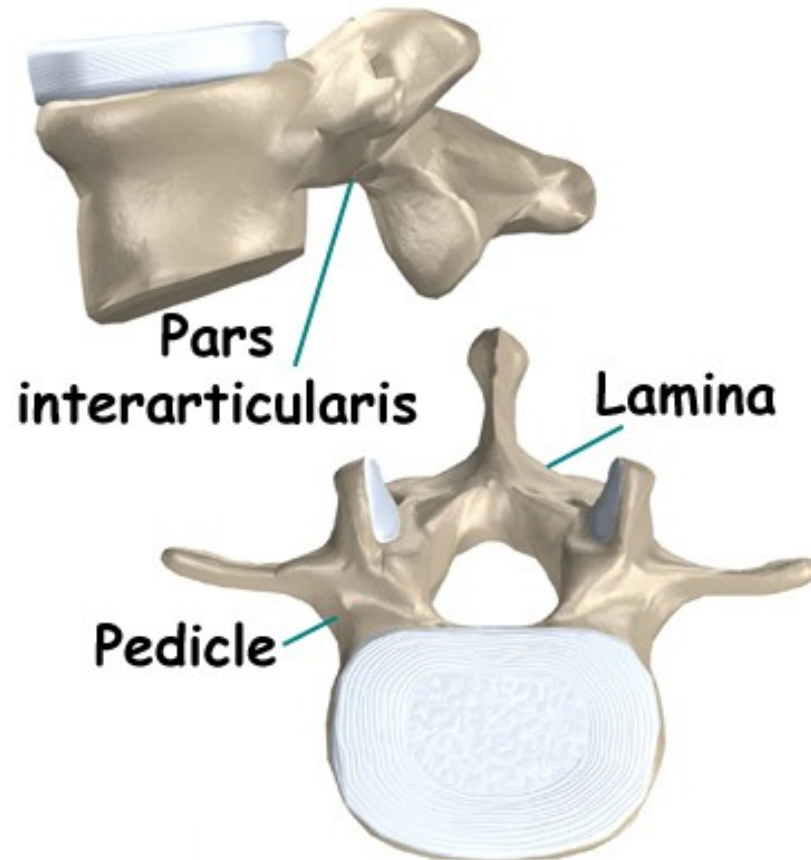


year-old boy which



physes of the pelvis are sites of attachment for the muscle groups.

Spondilolisi_



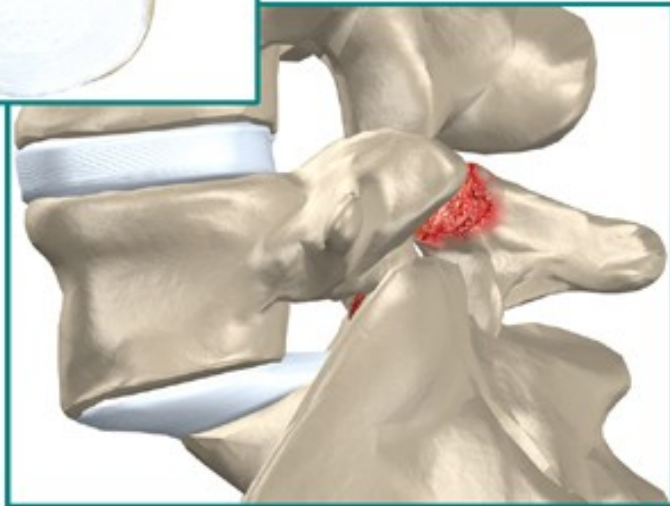
Spondilolisi_

- Sembra essere presente nel 5% dei bambini intorno ai 7 anni e nel **6-11% della popolazione adulta.**
- Questo difetto della pars interarticolare è stato osservato nel **25-39%** dei pazienti affetti da **lombalgia sport** correlata e sembra essere molto comune nei giovani atleti

Spondilolistesi_

Grades of spondylolisthesis

Spondylolisthesis



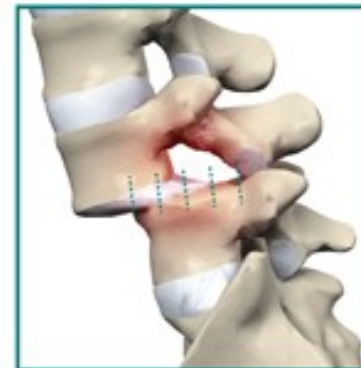
Normal spine



Grade 1
<25% slippage



Grade 2
25-50% slippage



Grade 3
50-75% slippage



©MMG 2008

Grade 4
>75% slippage





Passaggio “cruciale”



STEP 3:
Developing and introducing a preventive measure



The sequence of prevention model as proposed by van Mechelen et al. (1992)



...prendere in anticipo i provvedimenti necessari a evitare un evento traumatico...

Pre



Trauma



Post



Prevenzione

pag 145

**Sports and Recreation
Injury Prevention Strategies:
Systematic Review and Best Practices**

BC Injury Research and Prevention Unit
Plan-it Safe
Children's Hospital of Eastern Ontario

Authors: Andria Scanlan
Morag MacKay
Co-authors: Dana Reid
Lise Olsen
Megan Clark
Kevin McKim
Parminder

XI. Review of Soccer Injury Prevention Strategies

XI. REVIEW OF SOCCER INJURY PREVENTION STRATEGIES



Prevenzione & Calcio

E' possibile ridurre l'incidenza di lesioni con adeguati programmi di allenamento preventivo

(*Junge 2002, Yeung 2001, Caraffa 1996*)





Prevenzione degli infortuni nei giovani calciatori

Durata dello studio: 1 anno

- 2 gruppi di 7 squadre
Ogni gruppo: 3 squadre di livello elevato e da 4 di basso livello
- Il gruppo 1 ha effettuato un programma di prevenzione degli infortuni, il gruppo 2 si è allenato come al solito

Junge A, Rosch D, Peterson L, Graf-Baumann T, Dvorak J,
Prevention of soccer injuries: a prospective intervention study in youth amateur players.
AJSM 2002; 30(5):652-9





Prevenzione degli infortuni nei giovani calciatori

- ✓ Specifico riscaldamento e corretto defaticamento finale
- ✓ Bendaggio preventivo alle caviglie instabili
- ✓ Riabilitazione corretta
- ✓ Insegnamento dello spirito del fair-play
- ✓ Specifici esercizi per migliorare:



Junge A, Rosch D, Peterson L, Graf-Baumann T, Dvorak J. Prevention of soccer injuries: a prospective intervention study in youth amateur players. *AJSM* 2002; 30(5):652-9

Risultati

Frequenza di infortuni per giocatore ridotta del **36% (↓)** nel gruppo che ha effettuato la prevenzione

Nei giovani di livello calcistico più basso è maggiormente ridotto il rischio di infortunio

E' possibile ridurre realmente il rischio di infortuni tutelando la salute dei giocatori e preservando il patrimonio societario

La Programmazione

- ✓ determinazione delle strategie





Informare & Formare



Riunioni...

- . tecniche: obiettivi da programmare e successive verifiche*
- . organizzative: società e dirigenti*
- . informative: società, tecnici e genitori*
- . formative: tecnici/allievi/accompagnatori ed “esperti”*

SOCIETA' SPORTIVA CAMERANO CALCIO

ORGANIZZA

INCONTRO/DIBATTITO

**“LA SCUOLA CALCIO COME
FATTORE DI CRESCITA DEL
RAGAZZO NELLO SPORT”**

Relatori: **prof. Alvaro BELLI**
Responsabile Settore giovanile Camerano C.
Dott.ssa Annarosa SIMO
Psicologa Camerano C.
Andrea FOGLIA
Specialista fisioterapia dello sport

VENERDI 27.05

ore 21.00

**SALA CONVEGNI
COMUNE DI CAMERANO**



| andreafoglia@riabilita.eu |

| www.riabilita.eu |



QUESTIONARIO

SOCIETA' SPORTIVA CAMERANO CALCIO

ORGANIZZA

INCONTRO/DIBATTITO

“LA SCUOLA CALCIO COME FATTORE DI CRESCITA DEL RAGAZZO NELLO SPORT”

Relatori: **prof. Alvaro BELLI**
Responsabile Settore giovanile Camerano C.
Dott.ssa Annarosa SIMO
Psicologa Camerano C.
Andrea FOGLIA
Specialista fisioterapia dello sport

LA SOCIETA' HA GARANTITO A SUO FIGLIO

(barrare una casella)

L'ISTRUTTORE DI SUO FIGLIO HA GARANTITO

SI	NO	NON SO	COMPETENZA	SI	NO	NON SO
SI	NO	NON SO	SERIETA'	SI	NO	NON SO
SI	NO	NON SO	RISPETTO	SI	NO	NON SO

QUALI SONO LE SUE ASPETTATIVE PER SUO FIGLIO? (barrare anche più di una casella)

APPRENDIMENTO DI UNO SPORT	<input type="checkbox"/>	FORMAZIONE FISICA E TECNICA	<input type="checkbox"/>
FORMAZIONE DEL CARATTERE	<input type="checkbox"/>	SOCIALIZZAZIONE	<input type="checkbox"/>
DIVERTIMENTO	<input type="checkbox"/>	MASSIMA PRESTAZIONE E VITTORIA	<input type="checkbox"/>

QUALI DIFFICOLTA' HA INCONTRATO SUO FIGLIO NELLA PRATICA SPORTIVA?

A CASA SUO FIGLIO RIFERISCE DELLA PROPRIA ATTIVITA' SPORTIVA? SI NO POCO

E' D'ACCORDO CON L'IMPOSTAZIONE DELLA SOCIETA' DI NON PERSEGUIRE SOLO LA VITTORIA?

SI NO IN PARTE (in ogni caso spiegare brevemente il perché)

VENERDI 27.05

ore 21.00

**SALA CONVEGNI
COMUNE DI CAMERANO**



Teaching Kids Safe Ways to Participate in Sports How can I teach a child to play safe?



References: American Orthopaedic Society for Sports Medicine



Teaching Kids Safe Ways to Participate in Sports
How can I teach a child to play safe?

References: American Orthopaedic Society for Sports Medicine



**STOP
SPORTS
INJURIES**

SPORTS TIPS

SOCCER INJURIES

Soccer is one of the most popular sports in the world and the fastest-growing team sport in the United States. Although soccer provides an enjoyable form of aerobic exercise and helps develop balance, agility, coordination, and a sense of teamwork, soccer players must be aware of the risks for injury. Injury prevention, early detection, and treatment can keep kids and adults on the field long-term.

WHAT ARE SOME COMMON SOCCER INJURIES AND THEIR SYMPTOMS?

Injuries to the lower extremities are the most common in soccer. These injuries may be traumatic, such as a kick to the leg or a twist to the knee, or result from overuse of a muscle, tendon, or bone.



SOCCER

STOP SPORTS INJURIES — *Keeping Kids in the Game for Life* | www.STOPsportsinjuries.org



Teaching Kids Safe Ways to Participate in Sports
How can I teach a child to play safe?

To help kids enjoy the lifelong benefits of sports it's extremely important for

coaches

to teach them safe ways to participate

Il ruolo del formatore/educatore



Teaching Kids Safe Ways to Participate in Sports
How can I teach a child to play safe?

What is an overuse injury?

Kids sustain two types of injuries in playing sports: acute and overuse

Overuse injuries

Teaching Kids Safe Ways to Participate in Sports How can I teach a child to play safe?

What is an overuse injury?

- Meccanismo traumatico diretto
- **Sovraccarico funzionale**



Sporting Injury?



Teaching Kids Safe Ways to Participate in Sports
How can I teach a child to play safe?

How can I teach a child to play safe?

✓ *Encourage pre-participation physical exams every year*

Having an annual pre-participation physical exam allows for the screening, prevention, and treatment of any conditions

Da chi andare?





Osteopatia

- Chiropratica
- Medicina Ortopedica Cyriax
- Mulligan concept
- Maitland
- Concetto Kaltenborn-Evjenth
- Massaggio Connettivale
- Taping Miofasciale
- Kinesiotaping
- Metodo McKenzie
- Terapia cranio-sacrale
- Eutonia di Gerda Alexander
- Esercizio Terapeutico Conoscitivo
- Ginnastiche dolci
- Metodo Bienfait
- Riabilitazione in Acqua
- Watsu
- Shiatsu
- Metodo Mezieres
- Riabilitazione Uroginecologica
- Posturologia applicata
- Posturologia sportiva
- Posturologia infantile
- Posturologia e Odontoiatria olistica
- Terapia olistica
- Riflessologia plantare



Massaggio riflesso ai piedi

- Metodo Polestar Pilates
- Concetto Bobath
- Massaggio Terapeutico secondo il met. svedese
- Kinesiologia applicata
- Osteopatia craniosacrale
- Terapia interx di neurostimolazione interattiva
- Medicina naturale
- Onde d'Urto
- Posturologia Clinica applicata
- Posturologia e Gnatologia
- Tecniche di Rieducazione complementare
- Corso monotematico VISS
- Corso TECAR
- Corso Laser ad alta energia + crioterapia



- Terapia craniosacrale
- Biodinamica craniosacrale
- Massaggio craniosacrale
- Craniosacral Upledger
- Kinetic Control
- Manipolazioni Vertebrali Maigne
- Soft Tissue Mobilization
- Augmented Soft Tissue Mobilization
- Mobilizzazioni Sistema Nervoso
- Clinical Pilates su Reformer
- Muscle Energy Techniques
- Trigger Points MPS
- O.G.I DMT Program
- Scientific Therapeutic Exercises Progression
- Motor Control Ability Assessment & ...



Raccolta dati

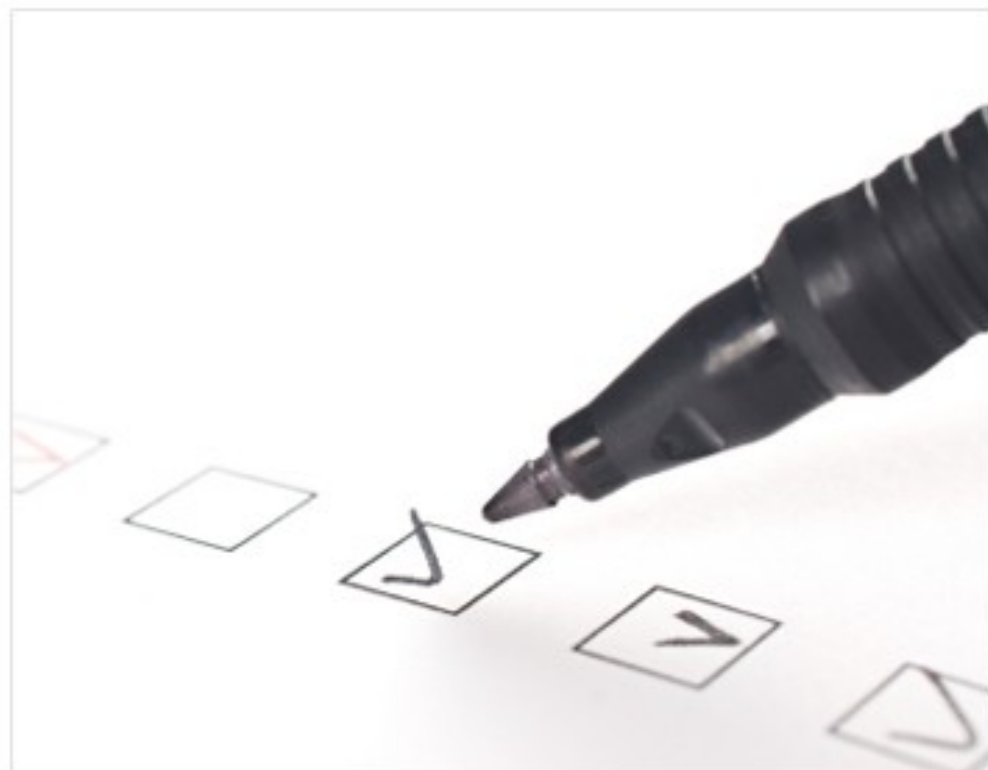
Responsabile Tecnico

Allenatore

Collaboratore Tecnico

Medico

Fisioterapista



Attenti alle Bufale!

*La postura in sé non ha alcun significato
PATOLOGICO,
ma assume importanza se ha una relazione con la
PATOLOGIA del soggetto*



Teaching Kids Safe Ways to Participate in Sports How can I teach a child to play safe?

How can I teach a child to play safe?

✓ *Warm up properly before an activity*

Warming up before an activity involves gradually bringing an athlete's heart rate up from the resting level by engaging in a low-impact activity such as jogging in place. **Teach your athletes to stretch** their muscles to release tension and help prevent injury. Stretching involves going just beyond the point of resistance and should not include bouncing. Hold the stretch for 10-12 seconds

Small K, Mc Naughton L, Matthews M.

A systematic review into the efficacy of static stretching as part of a warm-up for the prevention of exercise-related injury.

Research in Sports Medicine 2008; 16(3): 213-231

Authors' conclusions:

*Routine static stretching did not reduce overall injury rates,
but may have reduced musculotendinous injuries*

Teaching Kids Safe Ways to Participate in Sports
How can I teach a child to play safe?

How can I teach a child to play safe?

✓ *Cool-down properly after an activity*

Have your athletes cool down

Once again, stretching may be helpful to avoid injury

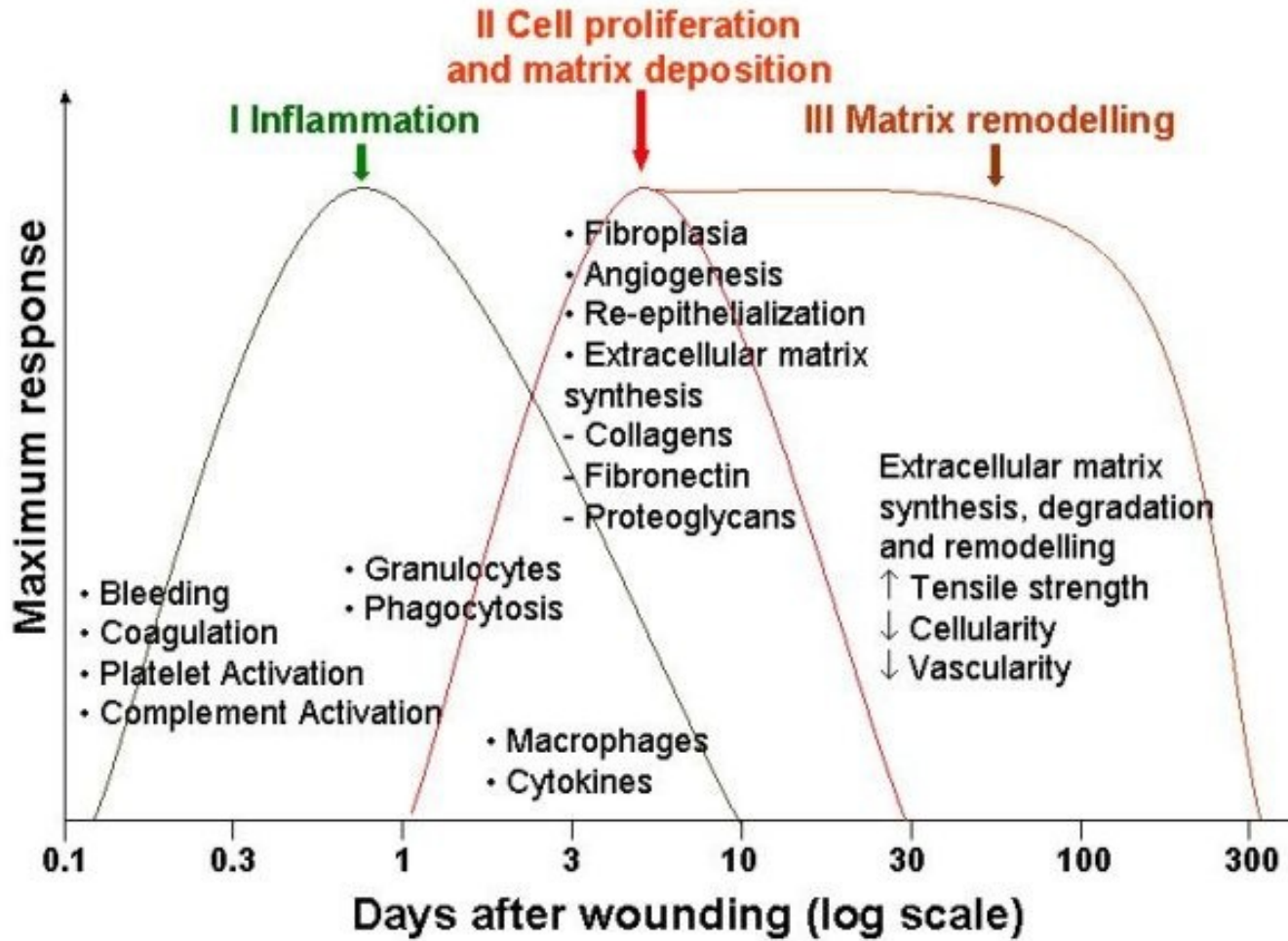
Adeguata Riabilitazione

There is strong evidence that previous injury, especially when followed by inadequate rehabilitation, places an athlete at increased risk of suffering an injury to the ankle, knee, and all injuries as a group



Bahr R. Bahr IA. '97, Milgrom C. et al. '91, McKay GD. et al. '01,





Specific exercises aimed at improving joint stability/flexibility, muscle strength, muscle coordination/balance, endurance, speed and agility can decrease the occurrence of injury

Junge 2002



The effectiveness of a neuromuscular prevention strategy to reduce injuries in youth soccer:

a cluster-randomised controlled trial.

Br J Sports Med. 2010 Jun;44(8):555-62.

Emery CA, Meeuwisse WH.

PARTICIPANTS: Eighty-two soccer teams were approached for recruitment. Players from 60 teams completed the study (32 training (n=380), 28 control (n=364)).

INTERVENTION: The training programme was a soccer-specific neuromuscular training programme including dynamic stretching, eccentric strength, agility, jumping and balance (including a home-based balance training programme using a wobble board). The control programme was a standardised warm-up (static and dynamic stretching and aerobic components) and a home-based stretching programme

CONCLUSIONS: A neuromuscular training programme is protective of all injuries and acute onset injury in youth soccer players.

Teaching Kids Safe Ways to Participate in Sports How can I teach a child to play safe?

How can I teach a child to play safe?

✓ Increase training gradually

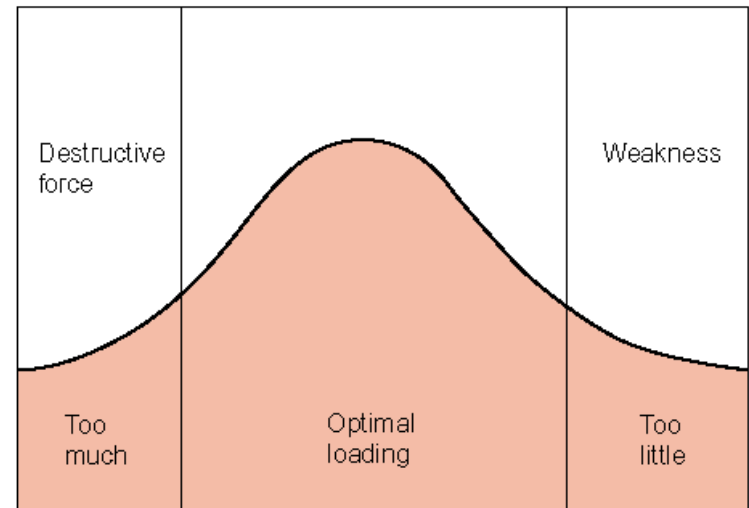
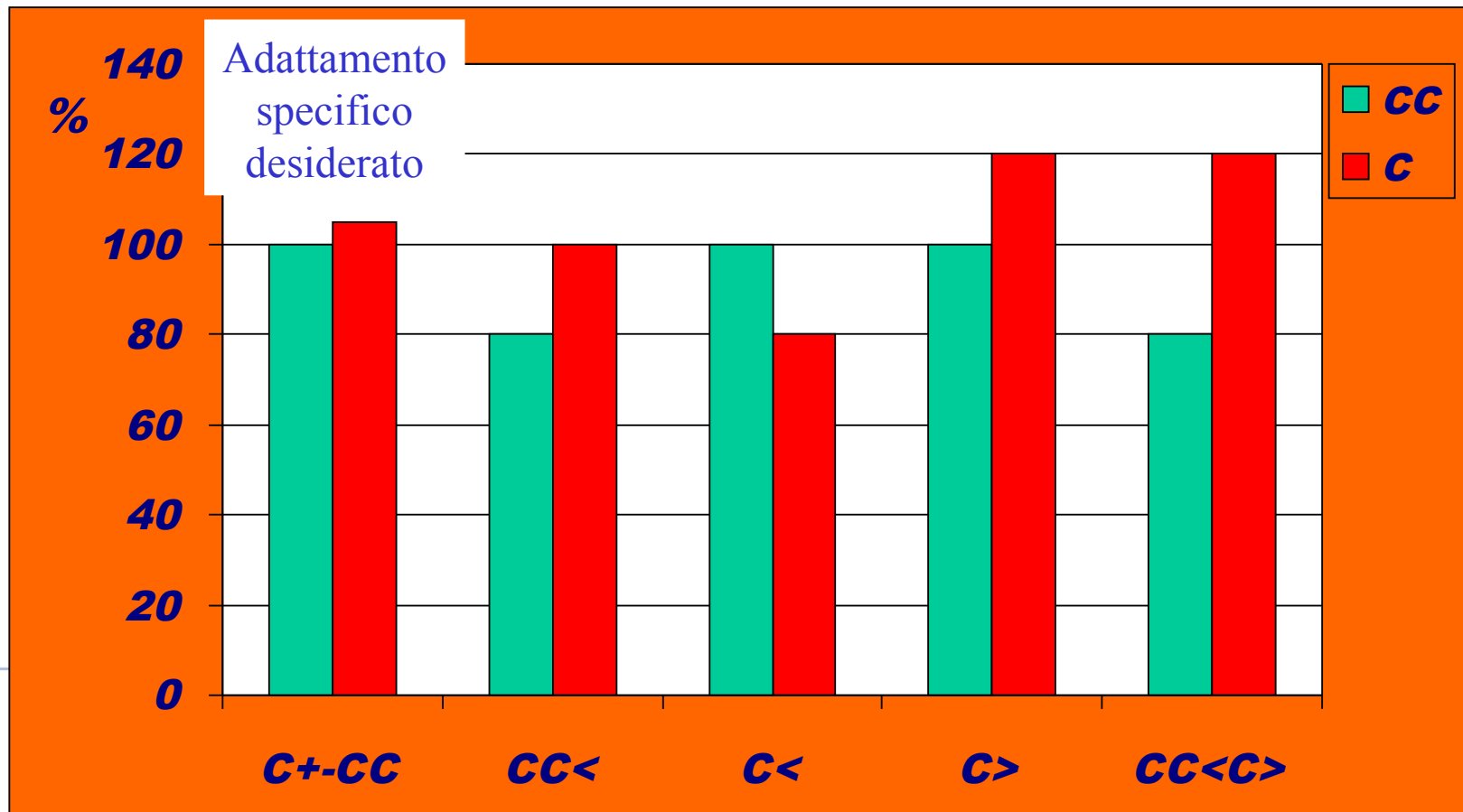


FIGURE 11-6. Optimal loading. Choose a load that neither overloads nor underloads the tissue of interest. (From Porterfield JA, DeRosa C. Mechanical Low Back Pain. Philadelphia: WB Saunders, 1991:13.)

Hall & Brody: Therapeutic Exercise: Moving Toward Function, 2nd Edition
© 2005, Lippincott Williams and Wilkins

✓ *Increase training gradually*

A : ideale
B : sovraccarico
C : adattamento indesiderato
D : sovraccarico
E : sovraccarico



How can I teach a child to play safe?

✓ *Rest and take a break*

Encourage your athletes to take at least one season off a year. Have them mix it up and play different sports during the year so that the same muscle groups are not being used continuously, leading to overuse injuries



Progetto sperimentale

- ✓ **“Scuola del Movimento”**
- ✓ progetto multidisciplinare che riguarda la fascia di età dei 5-7 aa.
- ✓ prevede l’integrazione delle sedute allenanti calcistiche con altri sport, come la pre-acrobatica a basso impatto della ginnastica artistica, il karate e la psicomotricità

Teaching Kids Safe Ways to Participate in Sports
How can I teach a child to play safe?

How will I know if an athlete has an injury?

If an athlete experiences sharp, stabbing pain, you should stop the activity immediately.

Altri sintomi rilevanti...

Teaching Kids Safe Ways to Participate in Sports
How can I teach a child to play safe?

What should I do if an athlete has an injury?

If an athlete experiences pain or other symptoms that might indicate an injury, seek medical attention and tell the athlete's parents or doctor immediately

The sooner an injury is diagnosed, the more effectively it can be treated and the sooner the athlete can return to playing

La Programmazione

- ✓ verifica dei risultati



✓ verifica dei risultati

...U.S.D. Recanatese



Utilizzo di strumenti affidabili e riproducibili



✓ verifica dei risultati

...U.S.D. Recanatese

- ✓ Lega Nazionale Dilettanti (status di semi professionista)
- ✓ 16/26 dei giocatori della prima squadra provengono dal settore giovanile
- ✓ Altri 44 giocatori militano in prestito in diversi club del territorio
- ✓ 1 campo in erba sintetica; 1 in erba naturale; 1 palestra (ITIS...sponsor)

✓ verifica dei risultati

...U.S.D. Recanatese

- ✓ Direttore Tecnico,
- ✓ Responsabile Tecnico
- ✓ Allenatore
- ✓ Collaboratore Tecnico
- ✓ Preparatore dei portieri
- ✓ Preparatore coordinativo
- ✓ Accompagnatori

- ✓ Osservatore Tecnico,
- ✓ Medico
- ✓ Fisioterapista
- ✓ Psicologa
- ✓ ...

✓ verifica dei risultati

...U.S.D. Recanatese

✓ **Area Tecnica**

Condivisione di uno stile di insegnamento

✓ **Area Fisica**

Acquisizione di dati attraverso schede personali di valutazione con tests specifici

✓ **Area psicologica**

Supportare gli allenatori in ambito psico-pedagogico

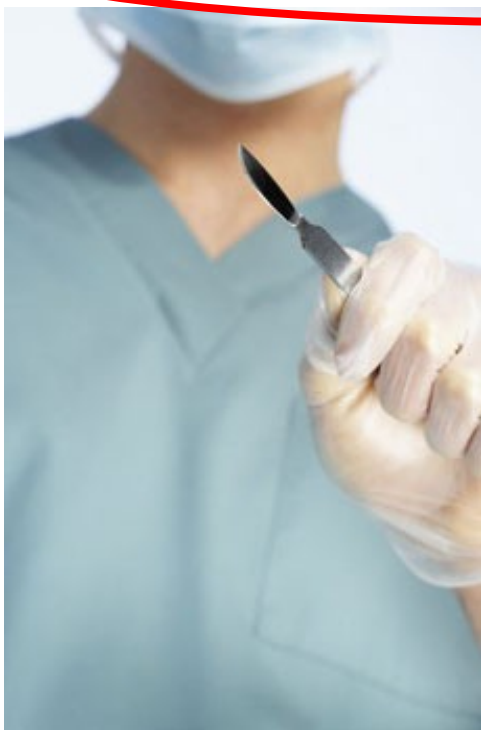
✓ **Area formativa**

Coordinamento dei servizi medici per la prevenzione degli infortuni e ...



CONCLUSIONI

...nessun atto terroristico...



Injuries in Youth Soccer
Chris G. Koutures, Andrew J. M. Gregory and THE COUNCIL ON SPORTS
MEDICINE AND FITNESS
Pediatrics 2010;125:410-414; originally published online Jan 25, 2010;
DOI: 10.1542/peds.2009-3009

The online version of this article, along with updated information and services, is
located on the World Wide Web at:
<http://www.pediatrics.org/cgi/content/full/125/2/410>

PEDIATRICS is the official journal of the American Academy of Pediatrics. A monthly publication, it has been published continuously since 1948. PEDIATRICS is owned, published, and trademarked by the American Academy of Pediatrics, 141 Northwest Point Boulevard, Elk Grove Village, Illinois, 60007. Copyright © 2010 by the American Academy of Pediatrics. All rights reserved. Print ISSN: 0031-4005. Online ISSN: 1098-4275.





- ✓ Progettazione all'inizio della stagione agonistica
- ✓ Pianificazione basata sui dati acquisiti e su dati rilevanti di letteratura
- ✓ Verifica durante e al termine della stagione
- ✓ Rispetto dei tempi di recupero e delle soggettive capacità prestantive
- ✓ Fondare l'opera preventiva sul rapporto carico/capacità di carico dell'atleta



La “Partita” giocata tra...
la “Società” sportiva e l’intera “Società”