

INCIDENTI SPORTIVI NELL'ULTRAMARATONA

Di Antonio Mazzeo

E' ormai assolutamente assodato che esiste una stretta relazione ed una vera e propria interazione tra attività fisica e lo stato di salute. Numerosi studi, infatti, confermano i benefici ottenibili con la pratica regolare anche solo di una attività fisica moderata: si riduce la mortalità generale e quella specifica per malattie cardiovascolari, rallenta i processi artrosici e l'osteoporosi, migliora il tono dell'umore, facilita il controllo del peso corporeo, previene il diabete dell'adulto, riduce l'incidenza di cadute invalidanti nell'anziano, migliora addirittura la qualità della vita nella malattia.

Purtroppo la pratica sportiva non è esente da traumi. Infortuni in ambito sportivo rappresentano eventi che possono manifestarsi nel corso degli allenamenti o delle prestazioni sportive, in maniera assolutamente imprevista.

Molte delle patologie sono di origine traumatica, derivate da contatto con l'avversario, ma in taluni sport, come nell'ultramaratona, gli infortuni si verificano senza che vi sia stato alcun contatto.

Sicuramente una buona parte di infortuni è dovuta a patologie da sovraccarico, in relazione con l'aumentato carico d'allenamento. La conoscenza dettagliata dell'evento traumatico, talvolta specifico, della particolare disciplina sportiva, può trovare un valido momento preventivo nell'analisi dettagliata del distretto anatomico interessato e degli aspetti cinetici del gesto sportivo. Ciò infatti consente di valutare opportunamente la necessità di una specifica preparazione distrettuale delle articolazioni che più frequentemente vanno incontro ad incidenti (es, la tibio-tarsica nella pallavolo e nella pallacanestro, la caviglia e il ginocchio nel calcio). Questo permetterebbe a tecnici, ad allenatori, preparatori atletici, ed ai singoli atleti una gestione corretta della preparazione.

Senza dubbio una delle principali cause delle scarse conoscenze che si hanno degli infortuni nell'ambito sportivo è la mancanza di una apposita normativa che disciplini la raccolta dei dati e l'istituzione di un flusso informativo che alimenti un unico registro nazionale, istituibile presso le singole federazioni sportive, così come avviene in molti paesi. Un miglioramento della situazione per quanto riguarda la conoscenza degli infortuni, nel campo delle società professionistiche potrebbe però derivare dall'applicazione delle norme contenute nel decreto legislativo 626/94 e successive modificazioni, riguardanti il miglioramento della sicurezza e della salute dei lavoratori sul luogo di lavoro. L'applicabilità di tale decreto all'ambito sportivo deriva dalla considerazione che il lavoro sportivo è un tipo di lavoro subordinato (in Italia solo sei federazioni professionistiche – ciclismo, calcio, golf, motociclismo, pallacanestro, pugilato – rientrano in tale decreto) con un numero stimato in circa 6.500 atleti considerati professionisti. Il datore di lavoro deve provvedere a redigere un documento sulla valutazione dei rischi in ambito lavorativo, annotare gli infortuni su apposito registro, e denunciare gli avvenuti infortuni all'INAIL.

Attualmente non c'è alcuno strumento che ci permetta di avere una rilevazione dei traumi sportivi che comprendano sia il mondo dilettantistico che amatoriale, secondo l'ISTAT gli italiani che praticano attività sportiva sono circa diciassette milioni, cioè il 30% della popolazione totale; si

stima che vi siano circa centomila società sportive affiliate a federazioni sportive nazionali o a enti di promozione sportiva, queste società annoverano circa sette milioni di praticanti. La legge finanziaria 2004 ha stabilito l'obbligo assicurativo anche per le società dilettantistiche, tale obbligo assicurativo deve essere espletato presso SPORTASS.

Da tutto ciò si evince sicuramente che anche per l'ultramaratona non si hanno dei dati precisi attendibili sulle patologie più frequenti. Sicuramente i traumi osteo-articolari sono i più frequenti, causati certamente dal notevole numero di chilometri percorsi sia in allenamento che in gara. Sono più frequenti le patologie dovute a microtraumi ripetuti rispetto agli incidenti "acuti".

Dalla mia esperienza, per quanto riguarda gli incidenti sportivi più frequenti riscontrati negli sportivi che praticano l'ultramaratona si possono distinguere tre tipologie:

1. incidenti osteo-articolari:
 - periostite
 - fratture da stress
 - fenomeni artrosici (ginocchio , caviglia)
2. incidenti metabolici:
 - apparato endocrino
 - squilibri ematochimici
3. incidenti di tipo mentale
 - ansia
 - depressione

Questa descrizione, sicuramente, è derivata dalle mie conoscenze del mondo dell'ultramaratona ma sicuramente non è suffragata da una raccolta di dati e quindi attualmente non si può scientificamente comprovare la prevalenza dello specifico incidente sportivo tipico dell'ultramaratona.

Attualmente non c'è alcuno strumento che ci permetta di avere una rilevazione degli incidenti - traumi sportivi più frequenti nell'ultramaratona.

Si è pensato di istituire una scheda di registrazione d'infortunio in ambito sportivo [vedi fac-simile *], tale scheda distribuita ai singoli atleti su base volontaria, in modo anonimo, ci permetterà in tempi relativamente brevi di aver dei dati il più attendibili possibile.

*

SCHEDA DI REGISTRAZIONE D'INFORTUNIO IN AMBITO SPORTIVO

SOCIETÀ _____ **SPORTIVA** _____ **DI** _____ **APPARTENENZA** _____

SPORT _____

SESSO M F **ETÀ** _____

INFORTUNI NELLO SCORSO ANNO DI PRATICA SPORTIVA: SI NO

Se si **DOVE:**

Occhio quante volte _____ Naso quante volte _____

| | | | | | | | |
|----------|--------------------------|--------------|--------------------------|---------|--------------------------|--------------|--------------------------|
| Orecchio | <input type="checkbox"/> | quante volte | <input type="checkbox"/> | Testa | <input type="checkbox"/> | quante volte | <input type="checkbox"/> |
| Collo | <input type="checkbox"/> | quante volte | <input type="checkbox"/> | Rachide | <input type="checkbox"/> | quante volte | <input type="checkbox"/> |
| Torace | <input type="checkbox"/> | quante volte | <input type="checkbox"/> | Addome | <input type="checkbox"/> | quante volte | <input type="checkbox"/> |
| Pube | <input type="checkbox"/> | quante volte | <input type="checkbox"/> | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------|--------------------------|--------------|--------------------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------------------|
| Spalla | <input type="checkbox"/> | quante volte | <input type="checkbox"/> | Braccio | <input type="checkbox"/> | quante volte | <input type="checkbox"/> |
| Gomito | <input type="checkbox"/> | quante volte | <input type="checkbox"/> | Avambraccio | <input type="checkbox"/> | quante volte | <input type="checkbox"/> |
| Polso | <input type="checkbox"/> | quante volte | <input type="checkbox"/> | Mano | <input type="checkbox"/> | quante volte | <input type="checkbox"/> |
| Dita Della Mano | <input type="checkbox"/> | quante volte | <input type="checkbox"/> | | | | |

| | | | | | | | |
|----------------|--------------------------|--------------|--------------------------|--------|--------------------------|--------------|--------------------------|
| Anca | <input type="checkbox"/> | quante volte | <input type="checkbox"/> | Coscia | <input type="checkbox"/> | quante volte | <input type="checkbox"/> |
| Ginocchio | <input type="checkbox"/> | quante volte | <input type="checkbox"/> | Gamba | <input type="checkbox"/> | quante volte | <input type="checkbox"/> |
| Caviglia | <input type="checkbox"/> | quante volte | <input type="checkbox"/> | Piede | <input type="checkbox"/> | quante volte | <input type="checkbox"/> |
| Dita Del Piede | <input type="checkbox"/> | quante volte | <input type="checkbox"/> | | | | |

TIPOLOGIA INFORTUNIO

| | | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------|-------------------|--------------------------|-------------------|--------------------------|------------|--------------------------|
| Ferita | <input type="checkbox"/> | Contusione | <input type="checkbox"/> | Distorsione | <input type="checkbox"/> | Lussazione | <input type="checkbox"/> |
| Frattura | <input type="checkbox"/> | | | | | | |
| Distrazione Muscolare | <input type="checkbox"/> | Rottura Muscolare | <input type="checkbox"/> | Lesione Meniscale | <input type="checkbox"/> | | |
| Lesione Legamenti | <input type="checkbox"/> | Rottura Legamenti | <input type="checkbox"/> | | | | |

Altro _____

CIRCOSTANZE DELL'INFORTUNIO

Allenamento Gara

IN QUALE FASE DELL'ATTIVITA' AGONISTICA E' AVVENUTO L'INFORTUNIO?

Preparazione Inizio Medio Termine

Cosa fare in attesa di queste rilevazioni? Sicuramente non esiste attualmente un metodo o una soluzione per eliminare completamente gli incidenti sportivi nell'ultra.

Certamente si consiglia l'utilizzo di calzature adatte a sopportare ed alleviare i ripetuti traumi, il controllo di una postura corretta, esami ematochimici periodici (due volte l'anno), curare il giusto recupero (stress fisico-mentale).