

Incidenti propri all'atletica

Autor(en): **Biener, K.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **37 (1980)**

Heft 9

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000499>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Incidenti propri all'atletica

K. Biener

aveva oltre 30 anni. Per quanto riguarda le donne (9), i due terzi non avevano ancora 20 anni. Si può dunque dire che la metà di tutti gli incidenti d'atletica concernono le persone la cui età è sia inferiore ai 20 anni sia superiore ai 30. Il significato di queste indicazioni resta tuttavia relativo, dato che non conosciamo né il numero dei praticanti non feriti, né la durata del tempo effettivo durante il quale ognuno, ferito o no, si è allenato.

Risultati

Allenamento e competizione

Il 63 per cento dei casi d'incidente che ci sono stati sottoposti si sono prodotti all'allenamento e il 37 per cento in occasione di una gara. Occorre notare, anche qui, che un allenamento dura più a lungo di una gara e che il rischio d'incidente, visto sotto quest'angolo stretto, è dunque più grande nel primo caso che non nel secondo. Abbiamo fatto la stessa constatazione in uno studio sugli incidenti nell'hockey su ghiaccio, di cui il 70 per cento s'è prodotto in allenamento e il 30 per cento soltanto durante le partite (Müller e Biener 1973). Sarebbe tuttavia errato prendere soltanto il «tempo» in considerazione per spiegare queste proporzioni. Infatti, numerosissimi atleti – e sportivi in generale – si preparano meno bene agli sforzi dell'allenamento che a quelli di gara: trascurano il riscaldamento, sono distratti, prendono meno precauzioni e sono così più vulnerabili.

La corsa, i salti, i lanci

Ma torniamo ai casi d'incidenti d'atletica che dobbiamo analizzare. Se li si ripartisce in gruppi di discipline, ci si trova di fronte a cifre alquanto stupefacenti (tabella 1). Appare, innanzitutto, che la maggioranza degli incidenti concernono le discipline di salto. Non conosciamo il numero esatto dei salti eseguiti, ciò che ci impedisce di stabilire una relazione proporzionale con il numero di corse o di lanci effettuati.

Si nota, in secondo luogo, che gli incidenti di salto sono avvenuti per due terzi in allenamento e per un terzo soltanto in competizione, mentre che la proporzione è pressapoco del 50 per cento per quanto concerne gli incidenti di corsa e di lancio.

Tabella 1:

Incidenti d'atletica, Svizzera settentrionale (n=187)
Ripartizione per gruppi di discipline

Gruppo di discipline	Competizione	Allenamento	
Corse	32 casi = 43%	43 casi = 57%	75 casi
Salti	31 casi = 32%	66 casi = 68%	97 casi
Lanci	5 casi	5 casi	10 casi

Ciò prova che gli atleti sono considerevolmente esposti, sul piano della competizione, nelle corse e nei lanci.

Occorre tener conto del fatto che, normalmente, il numero dei salti, delle corse e dei lanci effettuati da un atleta è largamente più elevato in allenamento che in competizione. Si valuta approssimativamente che a un salto in gara corrispondano 100 salti in allenamento e che questa proporzione è di 1 a 50 per le corse e di 1 a 200 per i lanci. Abbiamo ugualmente constatato con un certo stupore che in un gruppo di 9 atlete ferite, 5 lo sono state in corsa e 4 nel salto in alto e lungo. I lanci non hanno prodotto alcun danno, anche se sono largamente praticati, in Svizzera, dalle donne.

Ripartizione annuale e trimestrale

Durante i cinque anni sui quali si è estesa la nostra osservazione, la percentuale del numero di incidenti d'atletica si è modificato molto poco: 23 per cento, 19 per cento, 22 per cento, 20 per cento, 17 per cento. Nella ripartizione per trimestre appare che la percentuale degli incidenti è strettamente legata al livello d'intensità dell'allenamento e della competizione (tabella 2).

Tabella 2:

Incidenti d'atletica, Svizzera settentrionale (n = 187)

Ripartizione trimestrale

Gennaio-marzo	(trimestre 1)	10%
Aprile-giugno	(trimestre 2)	49%
Luglio-settembre	(trimestre 3)	29%
Ottobre-dicembre	(trimestre 4)	12%

Questa tabella rivela che quasi la metà di tutti gli incidenti sono avvenuti durante il periodo di preparazione, intensa, del secondo trimestre.

Introduzione e obiettivo

L'atletica leggera non sfugge agli incidenti sportivi. Questi ultimi interessano infatti parecchie delle sue discipline in ragione di sollecitazioni estreme ripetute, magari esagerate e che di conseguenza sfociano in danni, alcuni dei quali definitivi, privando così numerosi atleti d'élite dei frutti di un lavoro lungo e duro che si risolve talvolta in forme più o meno pronunciate d'invalidità. Quel che oggi giorno si esige dagli atleti olimpionici sfiora la demenza. Certamente, il cuore resiste, ma i muscoli si strappano e i ligamenti si rompono. Gli specialisti d'atletica sono esposti a numerosi pericoli d'incidenti. Allo scopo di stabilire un repertorio che corrisponda approssimativamente alla situazione attuale d'organizzare l'azione preventiva che convenga, abbiamo analizzato, in questa specialità sportiva, 187 casi d'incidente.

Materiale a disposizione e statistiche

187 incarti, rappresentanti il 10 per cento d'un totale di 1870 incidenti d'atletica, sono stati messi a nostra disposizione dall'Istituto nazionale svizzero d'assicurazione in caso d'incidente (INSAI). Concernono per il 5 per cento le donne e il 95 gli uomini. Il 36 per cento di 178 feriti di sesso maschile aveva meno di 20 anni, il 52 per cento aveva un'età da 20 a 29 anni e il 12 per cento

Ripartizione settimanale e giornaliera

Incidenti

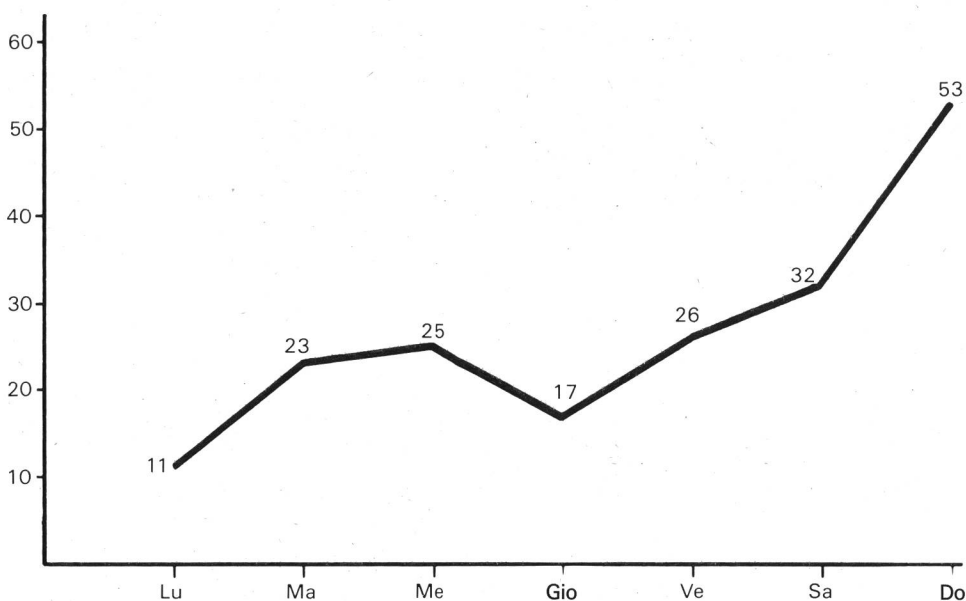


Illustrazione 1: Incidenti d'atletica, Svizzera settentrionale (n = 187), ripartizione settimanale.

È la domenica che si registra il più gran numero di incidenti e più della metà si producono durante il week-end, cioè nel corso di sabato e della domenica, come lo mostra l'illustrazione. Per quanto concerne le donne, per esempio, 5 delle 9 si sono ferite di domenica.

È significativo notare, in questo contesto, che più di un terzo degli atleti osservati, e che si sono feriti di domenica, avevano meno di 19 anni; il quarto solamente aveva tra 20 e 29 anni e uno solo – su

venti – più di 30 anni. Ciò proviene probabilmente dal fatto che i giovani, godendo di una libertà più o meno totale sul piano familiare, prendono parte in maggior numero a competizioni la domenica che gli adulti sposati e la cui attività sportiva si limita spesso, a causa dei loro obblighi, a un allenamento una o due sere la settimana. La metà di tutti gli incidenti registrati nel gruppo dei più di 30 anni sono avvenuti, infatti, il mercoledì e il sabato.

Ripartizione in funzione dell'età

Tabella 3:

Incidenti d'atletica, Svizzera settentrionale (n=187)
Ripartizione per gruppi di discipline in funzione dell'età

Gruppo di disciplina	fino a 19 anni	da 20 a 29 anni	oltre 30 anni
Corse	45%	39%	(35%)
Salti	52%	57%	(40%)
Lanci	(3%)	(4%)	(25%)

La ripartizione esatta, in funzione dell'età, degli incidenti di sport avvenuti nel gruppo osservato si presenta nel modo seguente: 38 per cento fino a 19 anni, 52 per cento fra 20 e 30 anni, 10 per cento oltre 30 anni. La tabella 3 fornisce una panora-

mica di questa ripartizione per gruppo di discipline.

Le «percentuali» messe tra parentesi hanno solo un significato ristretto, in ragione dell'infimo numero di casi che rappresentano.

Natura del suolo

La maggior parte degli incidenti sono stati registrati sulla sabbia (fossa di ricezione dei salti) e sulle piste naturali. Ma bisogna ben sapere che sono anche i due elementi con i quali i saltatori sono stati il più sovente a contatto. Sono i rivestimenti in materia sintetica che hanno causato meno disastri. Tutti questi fattori, registrati dall'INSAI contribuiscono, anche se in modo non esauriente, a determinare, nel quadro dei complessi sportivi, gli elementi fattori di incidenti e a orientare un'azione preventiva efficace. Interessante rilevare che un quarto degli incidenti di cui sono state vittime le donne, si sono prodotti su impianti dotati di rivestimento «ogni-tempo» (suolo duro) e un secondo quarto sulla sabbia. L'immagine seguente (ill.2) è tuttavia marcata dall'assenza d'incidenti presso le lanciatrici.

Natura del suolo Numero d'incidenti

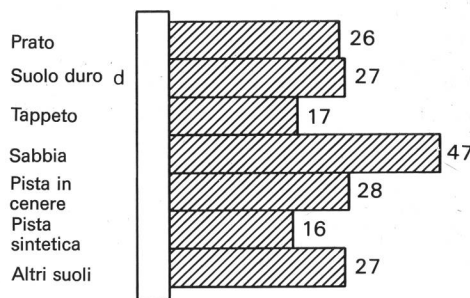


Illustrazione 2: Incidenti d'atletica, Svizzera settentrionale (n=187), natura del suolo.

Cause degli incidenti

Le cause relativamente numerose, all'origine degli incidenti di atletica, rendono ogni focalizzazione praticamente impossibile. Infatti ogni ferita dovrebbe essere analizzata congiuntamente dalla vittima e dal suo allenatore e ugualmente, nei casi dubbi, dal medico trattante. D'altronde è in questo modo che sono stati stabiliti i processi-verbali d'incidenti, in numerose imprese, sotto la direzione responsabile della sicurezza del lavoro. La tabella 4 mette in relazione gli incidenti e le cause che ne sono all'origine.

Tabella 4:

Incidenti d'atletica, Svizzera settentrionale (n=187)
Le cause

Causa	numero dei casi
1. Salti mancati	72
2. Getti mancati	4
3. Caduta non provocata da un'altra persona	24
4. Caduta provocata da un'altra persona	2
5. Scarpette	25
6. Attrezzi e accessori	12
7. Collisione con un attrezzo	10
8. Collisione con un'altra persona	4
9. Azione esercitata su un gruppo muscolare attivo o passivo	15
10. Altre cause	17

Da questa tabella risalta che un numero relativamente elevato di ferite è dovuto alle scarpette dello stesso atleta, soprattutto quando sono munite di chiodi: parte superiore del piede, polpaccio, anche dita, al passaggio degli ostacoli in particolare. Succede, più raramente, che un atleta ferisca un altro concorrente. La cosa può prodursi in caso di squilibrio al passaggio di un ostacolo o in caso di fatica o di disattenzione nelle corse di mezzofondo o corse più lunghe. Le cadute provocate da un'altra persona avvengono soprattutto nelle corse di mezzofondo dove ogni concorrente cerca di portarsi alla corda. Il bordo interno delle piste, normalmente di cemento, è pure all'origine di numerosi incidenti, quando il corridore vi posa il piede per disattenzione, inavvedutezza o in seguito a trambusto.

Il «salto mancato» costituisce la causa più frequente degli incidenti d'atletica. Nel quadro dell'inchiesta che ci preoccupa, essa rappresenta non meno dei due quinti di tutti i casi osservati. Occorre qui dire che le installazioni non sempre sono estranee a questo fenomeno: fosse di ricezione troppo strette, bordi delle fosse in cemento o legno duro, sabbia o segatura troppo consistente, materiali pericolosi invece di gomma o semplicemente terra. La rubrica degli incidenti dovuti a «salti mancati» comprende ugualmente le discipline del salto in alto e del salto con l'asta, discipline nelle quali gli atleti si feriscono spesso ricadendo su installazioni di ricezione mal concepite o mal piazzate. Quanto agli attrezzi o accessori cause d'incidenti, si tratta soprattutto dell'asticella del salto in alto e degli ostacoli.

Categorie di ferite

È importante, secondo noi, classificare le ferite sportive per categorie. Questo ci permette, in particolare, di osservare con interesse la ripartizione del numero di frattura da uno sport all'altro. Per esempio e per paragone, le fratture rappresentano il 13 per cento degli incidenti di sci (Biener 1968), il 17 per cento degli incidenti nella ginnastica scolastica (Biener e Latsch 1979), il 13 per cento degli incidenti di hockey su ghiaccio (Biener e Müller 1973), il 10 per cento degli incidenti di calcio (Biener 1967) e il 3 per cento degli incidenti di tennis.

Per quanto concerne i nostri 187 atleti, la tabella 5 mostra in quale modo si ripartiscono le ferite di cui sono stati vittime.

Tabella 5:

Incidenti d'atletica, Svizzera settentrionale (n=187)

Categorie di ferite (per paragone: incidenti di ginnastica artistica, n=310, secondo un'inchiesta dell'INSAI)

Fratture	11% (16%)
Contusioni	15% (28%)
Distorsioni	43% (37%)
Ferite aperte	8% (3%)
Altre ferite	23% (16%)

Localizzazione delle ferite

La localizzazione delle ferite sportive può, anch'essa, permettere di prendere delle disposizioni preventive relativamente efficaci. Secondo lo sport praticato, certe regioni del corpo sono più vulnerabili d'altre. Per esempio nel pugilato dove si registra solo il 6 per cento di ferite alle gambe mentre sono del 67% per cento nello sci.

L'illustrazione 3 fornisce un'immagine della ripartizione delle ferite per regione del corpo e per gli sport seguenti: ciclismo (Biener, Burki e Fasler 1975), ippica (Henggeler e Biener 1973), calcio, tennis, hockey su ghiaccio e ginnastica artistica.

Tabella 6:

Incidenti d'atletica, Svizzera settentrionale (n=187)

Durata del trattamento

fino a 7 giorni	17%
da 8 a 15 giorni	23%
da 16 a 30 giorni	25%
da 31 a 60 giorni	14%
da 61 a 180 giorni	15%
oltre 180 giorni	6%

Durata del trattamento

Il grado di gravità di una ferita di sport si definisce, in parte, con la durata che esige un trattamento efficace. La tabella 6 mostra quanto è risultato dal nostro studio.

Sono i feriti di oltre 30 anni che hanno presentato una media di 32 giorni, la più lunga pausa d'attività. Questa media è di 18 giorni prima dei 19 anni e di 24 giorni fra 20 e 30 anni. Sopra i 30 anni nessuna ferita ha permesso la ripresa dell'allenamento meno di 7 giorni dopo l'accaduto. Sotto i 30 anni, per contro, ciò è stato effettivamente possibile in un quinto dei casi.

Discussione e prevenzione

Gli incidenti d'atletica, secondo il gruppo di discipline ove si producono (corse, salti, lanci) sono di forma molto variata. Nel 1971, Heiss ne ha dato una panoramica. I dati messi a disposizione dall'INSAI interessano sportivi di tutti i livelli di prestazione e non soltanto sportivi d'élite. Il fatto che la metà degli incidenti registrati si siano prodotti prima dell'età di 20 anni tenderebbe a dimostrare che, da una parte, molti giovani praticano l'atletica e, dall'altra, che lo fanno con una mancanza relativa d'esperienza e di padronanza tecnica. Si assiste, in particolare, a un frequente sovraccarico del tessuto congiuntivo. Quanto alla competizione, essa risulta dal fatto, ci ripetiamo, che gli sportivi sono esposti molto di più in allenamento, ma anche in ragione di un riscaldamento e di precauzioni insufficienti: prendono le cose più alla leggera e sono meno concentrati. Agli occhi della medicina preventiva, un allenamento dovrebbe essere preparato con la stessa serietà di una competizione e cominciare, in particolare (se ha luogo dopo il lavoro), dopo un tempo sufficiente di riposo e di concentrazione.

Praticati sotto forma di competizione, la corsa e i lanci sembrano presentare un rischio d'incidente più elevato che i salti. Il fatto che la buona metà sia reperita fra aprile e giugno indica ugualmente che si tratta di un periodo di preparazione intensa ma anche, in certi casi, d'una esagerazione, durante questa fase, del carico o del grado d'intensità dello sforzo. L'allenamento dev'essere concepito e praticato su delle basi annuali. In caso contrario, è irresponsabile il voler ricuperare tutto in tre mesi senza correre seri rischi di ferite.

È interessante constatare che, viste le statistiche in nostro possesso, è sul suolo in materia sintetica che avvengono meno incidenti. Siccome si tratta quasi sempre, nel caso che ci concerne, di impianti in tartan, si dovrebbe poter raccomandare questo materiale per le sue innegabili qualità preventive.

Per quanto concerne i salti, il fatto che due quinti

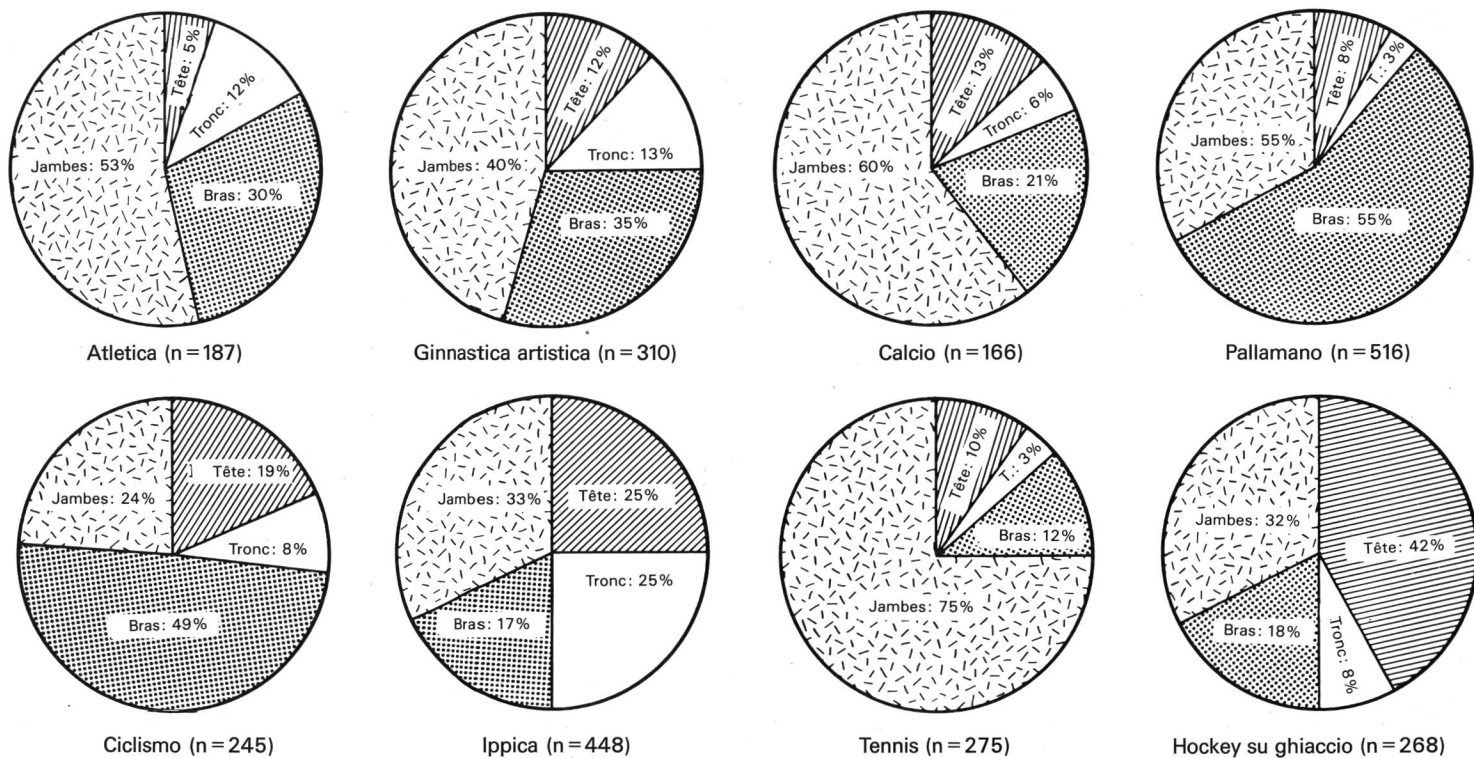


Illustrazione 3: Incidenti d'atletica, Svizzera settentrionale (n=187), paragone sulla localizzazione delle ferite.

delle ferite provengono da «salti mancati» non è da porre sistematicamente in conto a un'insufficienza tecnica, ma ugualmente in quello di una lacunosa manutenzione delle installazioni. Una parte degli incidenti di questa categoria sono dovuti, per esempio, ad accessori (rastrello, decimetro metallico ecc.) abbandonati sbadatamente, a tappeti usati, a bordi di cemento. Su questo punto, grandi progressi possono ancora essere realizzati grazie a costruzioni più funzionali e a controlli serrati da parte dell'allenatore come pure del medico.

Inoltre, quando un atleta si è ferito, bisogna insistere affinché faccia una descrizione minuziosa del suo incidente, ciò allo scopo di trovarne la causa e, nella misura del possibile, eliminarla. Come già detto, emettiamo le nostre più vive riserve in merito ai bordi interni in cemento o metallo delle piste. Potrebbero benissimo essere sostituiti con altri materiali meno duri, quale per esempio la gomma. I graffi provocati dai chiodi alla cavaglia o sul collo del piede possono essere, se non evitati, almeno diminuiti nella loro gravità portando una benda elastica adeguata.

Con 16 per cento, il numero delle fratture, nel quadro della nostra analisi, è elevato, di tutte le

altre osservazioni che abbiamo fatte sugli incidenti di sport, una sola superava questa percentuale: quella della ginnastica scolastica con 17 per cento. Comunque sia, una cosa è certa: dopo un incidente che ha per conseguenza una frattura, è sempre bene farne la genesi con l'allenatore e il custode degli impianti, al fine di precisarne nel migliore dei modi la causa e prevenire di conseguenza gli altri utenti.

Bibliografia

La bibliografia utilizzata è esclusivamente in lingua tedesca. Per maggiori informazioni rivolgersi all'autore.

Autore:

PD dott. K. Biener
Istituto di medicina preventiva e sociale
dell'Università di Zurigo
Gloriastrasse 32
8006 Zurigo