

# "Gli infortuni non si verificano casualmente!"

Autor(en): **Bignasca, Nicola**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **1 (1999)**

Heft 4

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001822>

## **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.

Il corpo ferito

# «Gli infortuni NON si verificano casualmente!»

I bambini non sono adulti in miniatura. Il loro corpo è certamente più fragile. Nello sport, però, a volte, ci si dimentica di questa verità e spesso i bambini vengono esposti ad un rischio di infortuni troppo elevato. Ma quali sono le conoscenze attuali sull'epidemiologia degli infortuni dei bambini nello sport? Per saperne di più su questo tema, abbiamo incontrato il chirurgo pediatra Olivier Reinberg.

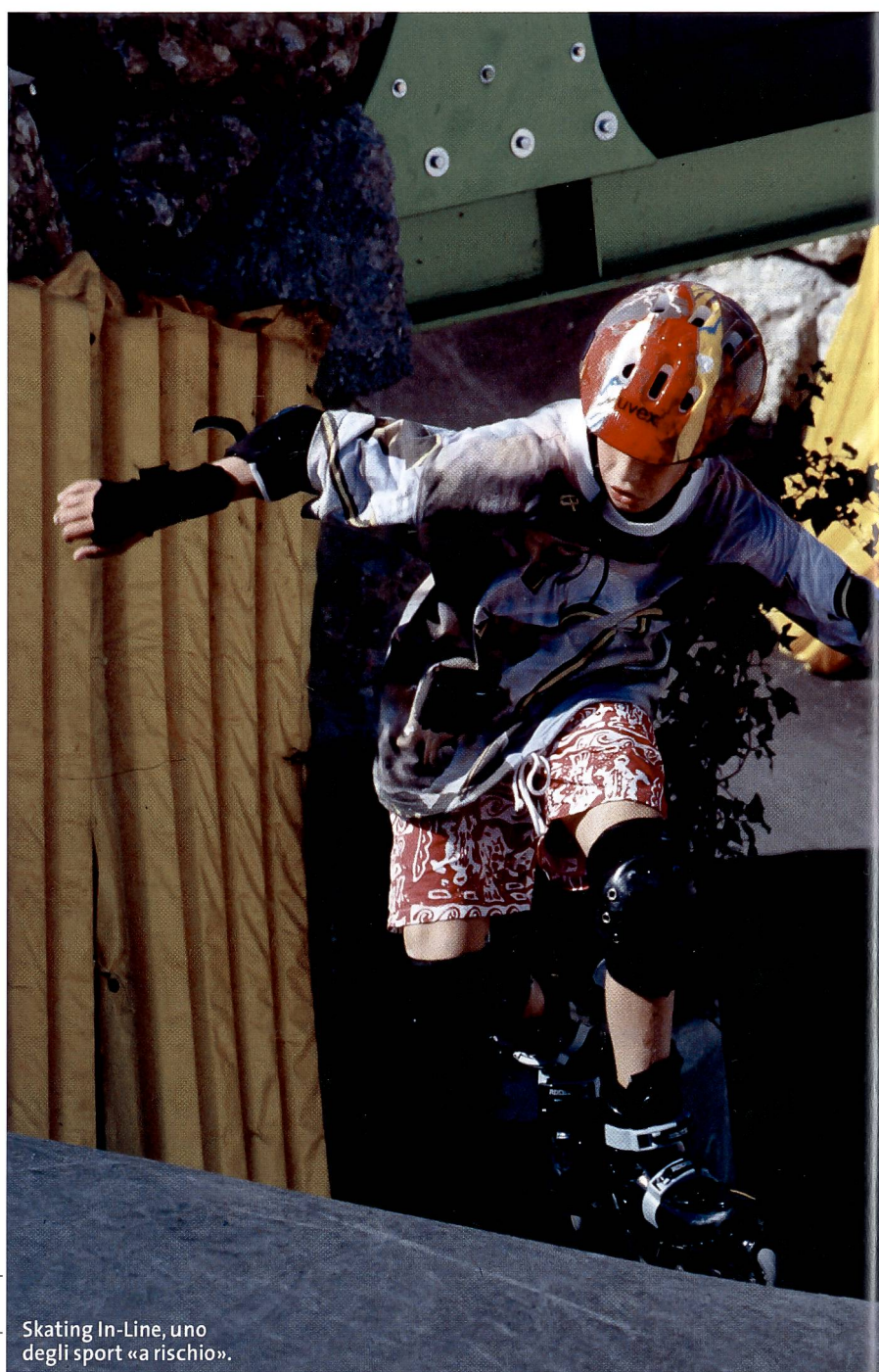
Nicola Bignasca

**I**l dottor Reinberg è un esperto in materia di infortuni infantili. Negli ultimi dieci anni ha repertoriato e studiato ben 22 000 casi di incidenti di bambini ed adolescenti tra i 0 e i 16 anni. «L'inchiesta ha dimostrato che il 20% circa degli infortuni avviene durante un'attività sportiva. In particolare abbiamo potuto constatare che la maggior parte di essi si verifica in presenza di insegnanti, monitori ed allenatori.» Gli sport nei quali il rischio di incidente è più elevato, sono il calcio, la ginnastica, il basket e il roller. «In queste discipline sportive predomina la cosiddetta «piccola traumatologia» composta in gran parte da fratture. In altri sport, come l'equitazione, invece, gli infortuni sono meno numerosi ma ben più gravi e quindi costosi!»

Gli incidenti, che vedono coinvolti bambini ed adolescenti, si possono suddividere in tre settori: gli infortuni domestici (50% circa), gli infortuni di gioco (20%) e di sport (20%). «Fino ad una quindicina di anni orsono erano molto numerosi anche gli incidenti della circolazione. Questo genere di infortuni sono diminuiti drasticamente negli ultimi anni grazie soprattutto ad un'efficace campagna di prevenzione.»

### Risalire alla causa degli infortuni

Dati statistici alla mano, non si può certamente affermare che la prevenzione degli infortuni nello sport abbia ottenu-



Skating In-Line, uno degli sport «a rischio».

Foto: upi/bfu/bpa

I bambini hanno diritto ad avere protezioni adeguate quando praticano lo sport.



to brillanti risultati negli ultimi anni. Sorge pertanto spontaneo domandarsi se gli infortuni non siano una regola dello sport. «Mi sento in dovere di negare in modo categorico la veridicità di quest'affermazione.» Il dottor Reinberg non ha dubbi in proposito: «L'infortunio nello sport non è dovuto alla fatalità. Esso deve essere considerato come una malattia e come tale può essere in parte evitato e curato.»

Il dottor Reinberg non tollera per nessuna ragione gli incidenti che si verificano a causa del materiale inadeguato, di una cattiva regolazione degli attrezzi, dell'aggressività e di una scelta inappropriata degli esercizi. «I bambini e gli adolescenti hanno diritto ad un equipaggiamento di protezione adeguato. Non sempre però gli adulti e gli sportivi di successo danno il buon esempio. Si pensi ad esempio a quanti (pochi!) ciclisti portano il casco.»

Nel sentire queste parole, si potrebbe concludere che al bambino non sia consentito farsi male: «Il bambino procede per tentativi ed errori per raggiungere uno stadio successivo dello sviluppo psicomotorio. Egli non può imparare a camminare senza cadere. Pertanto bisogna tollerare un minimo rischio di infortunio.»

### **Prestare attenzione allo sviluppo dei bambini**

La traumatologia sportiva coinvolge il complesso «muscolo-tendine-osso». Nel bambino bisogna aggiungere un altro elemento essenziale, la cartilagine della crescita, che nella fase di sviluppo, aumenta la fragilità dello scheletro. «Gli insegnanti e gli allenatori possono favorire il processo di crescita se riescono a

sfruttare nel migliore dei modi le straordinarie capacità di adattamento dei bambini. Ciò presuppone che i bambini abbiano la possibilità di praticare la stessa attività durante un lasso di tempo sufficiente e che aumentino gradatamente l'intensità dello sforzo.»

Un numero elevato di infortuni si verifica nel periodo della preadolescenza. «In questa fase, il morfotipo dei bambini presenta notevoli differenze a seconda se gli allievi si situano nella fase pre o postpuberale. È evidente che il bambino in fase puberale non può sottoporsi ad un'attività sportiva troppo intensa, in quanto il suo scheletro è più fragile. Visto e considerato che, di regola, l'attività sportiva si svolge in classi di allievi della stessa età, l'insegnante e l'allenatore devono cercare di proporre, nel limite del possibile, un programma individualizzato a seconda delle caratteristiche morfologiche e biologiche del singolo allievo.»

### **Rispettare i ritmi del corpo**

Ogni funzione del nostro corpo – come, ad es. gli ormoni, il cervello, la temperatura corporea, il cuore – soggiace a un ritmo ben preciso. Questi ritmi hanno, di regola, una periodicità annuale, mensile e giornaliera. A questo proposito ci si può chiedere se anche gli incidenti seguano un ritmo preciso: «In effetti, studi in materia hanno dimostrato che gli infortuni nello sport avvengono in determinati

momenti dell'anno, della settimana e del giorno. Ad esempio si verificano più incidenti in primavera ed autunno. Il giorno della settimana più «a rischio» è il giovedì. Il ritmo giornaliero degli infortuni, infine, presenta un picco dalle ore 10 alle 11 e un secondo verso le ore 17.»

Il dottor Reinberg è convinto che la qualità di vita migliorerebbe sensibilmente se si rispettassero maggiormente i ritmi del nostro corpo. «Le conoscenze acquisite in materia suggeriscono di concentrare le attività intellettive il mattino e di svolgere attività fisiche e sportive durante il pomeriggio. Visto e considerato che il livello di vigilanza e di concentrazione raggiunge i valori minimi attorno alle ore 10 e alle ore 16, è bene diminuire la difficoltà e l'intensità delle attività proposte in questi momenti della giornata.»

Queste regole colpiscono per la loro chiarezza e semplicità. Ma... fino a che punto la nostra società, e la scuola in particolare, data la sua complessa organizzazione, è in grado di applicarle? **m**

## **Le raccomandazioni del dottor Reinberg**

- Adattare gli esercizi in base al livello di sviluppo di ogni bambino.
- Adattare gli attrezzi e l'equipaggiamento alla statura e al peso dei bambini.
- Evitare di aumentare troppo rapidamente l'intensità, il ritmo e il numero delle lezioni o delle sedute di allenamento.
- Presentare la competizione come una possibilità per misurare i propri progressi e non per stimolare la voglia di battere l'avversario.
- Proporre delle sfide adatte ad ogni allievo.
- Vietare ogni forma di linguaggio aggressivo o guerresco.
- Incoraggiare o rendere obbligatoria l'utilizzazione dell'equipaggiamento di protezione (p. es. nel ciclismo).
- Dare il buon esempio per quel che riguarda il rispetto delle regole di sicurezza.
- Rispettare i tempi di recupero dopo un infortunio proponendo agli allievi attività alternative.
- Accettare il diritto degli allievi di lamentarsi a causa di dolori fisici.
- Rispettare le regole di sicurezza proprie di ogni disciplina sportiva.