Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 9 (2007)

Heft: 6

Artikel: In buone mani

Autor: Bürki, Reto

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001365

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

In buone mani

Foto: Philipp Reinmann

Ascoltare il proprio corpo // L'ex responsabile del team di massaggiatori della Federazione svizzera di hockey su ghiaccio organizza da anni dei corsi di consulenza per sportivi. Il suo auditorio non è composto esclusivamente di atleti professionisti, bensì anche di sportivi del tempo libero. E la sua grande esperienza è più che mai richiesta.

Reto Bürki

▶ **«mobile»: signor Eugster, quale domanda si sente porre più frequentemente durante i corsi di consulenza per sportivi da lei organizzati? Jack Eugster:** una delle domande più ricorrenti riguarda il modo di procedere dopo una lesione sportiva: è meglio il freddo o il caldo? Un argomento, questo, che d'altronde non interessa soltanto gli atleti, bensì anche i genitori e gli allenatori.

È questo il punto di partenza dei suoi corsi? Esattamente. Di regola, gli sportivi di punta godono di una buona consulenza in questo campo. A livello di sport popolare, invece, il bisogno di recupero è molto forte. Con otto corsi all'anno vogliamo introdurre diversi aspetti dell'assistenza e del massaggio sportivi anche nello sport di massa.

Su cosa pone l'accento in particolare? Durante i corsi trattiamo sei diversi argomenti. Oltre al massaggio sportivo, i partecipanti acquisiscono delle nozioni sulle lesioni sportive, sullo stretching, sul taping, sul doping e sull'alimentazione. Il nostro compito consiste nel riuscire a trasmettere queste informazioni nel modo più pragmatico e variato possibile.

Sono sufficienti due giornate per raggiungere tale obiettivo? Chiaramente si tratta di un corso introduttivo volto a trasmettere delle conoscenze di base. I partecipanti hanno tuttavia la possibilità di approfondire le nozioni acquisite in altri corsi. Per iniziare, tuttavia, queste due giornate sono sufficienti. Lo dimostra anche il grande interesse dei partecipanti.

▸▸ Anche per chi pratica sport nel tempo libero è importante guarire rapidamente e prevenire danni irreversibili. ◂◂

Chi frequenta i suoi corsi? Il ventaglio è molto ampio: ci sono adulti, giovani, massaggiatori, fisioterapisti, ma anche genitori di bambini o giovani sportivi. Trovo sia una buona cosa, poiché pure per chi pratica sport nel tempo libero è importante guarire rapidamente e prevenire disturbi che si manifesteranno col tempo. Durante i corsi spiego inoltre l'importanza di condurre una vita sana e di ascoltare i segnali che ci fornisce il nostro corpo e la nostra mente.

Cosa l'ha spinta a diventare massaggiatore sportivo? In passato praticavo atletica leggera in modo intensivo ma un infortunio mi costrinse ad interrompere la carriera. Seguii poi diverse formazioni e corsi di perfezionamento in ambito di consulenza e massaggi sportivi. Dopo diverse tappe professionali atterrai nella squadra nazionale di hockey su ghiaccio. Mi occupo tuttora degli acquisti, sono responsabile della delegazione U19 e faccio parte della commissione medica di questa federazione, fra le altre cose in qualità di responsabile del settore doping. Inoltre sono il massaggiatore del GC Tennis (NLA), del torneo di beachvolley di Gstaad e di atleti come Denise Bielmann (pattinaggio artistico) e Robin Roshardt (tennis).

»Con i bambini la priorità va data essenzialmente al rilassamento, uno stato d'animo a cui si può avvicinarli grazie al massaggio.«

Cosa distingue un massaggio sportivo da una manipolazione classica? Sostanzialmente non ci sono grandi differenze. Durante il massaggio sportivo, la superficie interessata è più ampia, mentre in quello classico ci si concentra piuttosto su piccoli gruppi muscolari. Al centro del massaggio sportivo c'è la gara, a seconda della quale vengono adattati lo stile e il modo di massaggiare. Ciò significa che le manipolazioni muscolari intensive sono effettuate soltanto sino a due giorni prima della competizione.

Lo stesso discorso vale anche per i bambini? Con i bambini la priorità va data essenzialmente al rilassamento, uno stato d'animo a cui bisogna avvicinarli grazie al massaggio. Il massaggio offre pure la possibilità di comunicare verbalmente con loro sia dal profilo sportivo che sociale.

Per tornare alla prima domanda. Dopo una lesione sportiva è meglio raffreddare o riscaldare la zona colpita? Sempre raffreddare! E, nella misura del possibile, bisognerebbe farlo ad intervalli regolari per evitare emorragie e per alleviare il dolore. //

› *Contatto: jack.e@smile.ch*
Corsi e informazioni: www.medcoach.ch

Lasciatevi consigliare

▸ Siete attivi in una società sportiva, anche non a livello professionale, e desiderate acquisire nuove conoscenze in ambito terapeutico? Oppure siete già responsabili dei massaggi, dei trattamenti o della terapia di atleti? Allora la farmacia o la drogheria è il vostro punto di riferimento a cui chiedere consiglio su prodotti o porre domande relative alla medicina sportiva. È lì che trovate tutti i rimedi di cui avete bisogno e ora anche il cofanetto Perskindol Sportmed. Discutetene con il vostro farmacista di fiducia. Oppure rivolgetevi al team Perskindol che saprà indicarvi il negozio specializzato in consulenza medico-sportiva più vicino al vostro domicilio. //

› *Contatto: kundendienst@vifor.ch*
Telefono: 058 851 64 00