

# In buone mani

Autor(en): **Bürki, Reto**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **9 (2007)**

Heft 6

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1001365>

## **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.

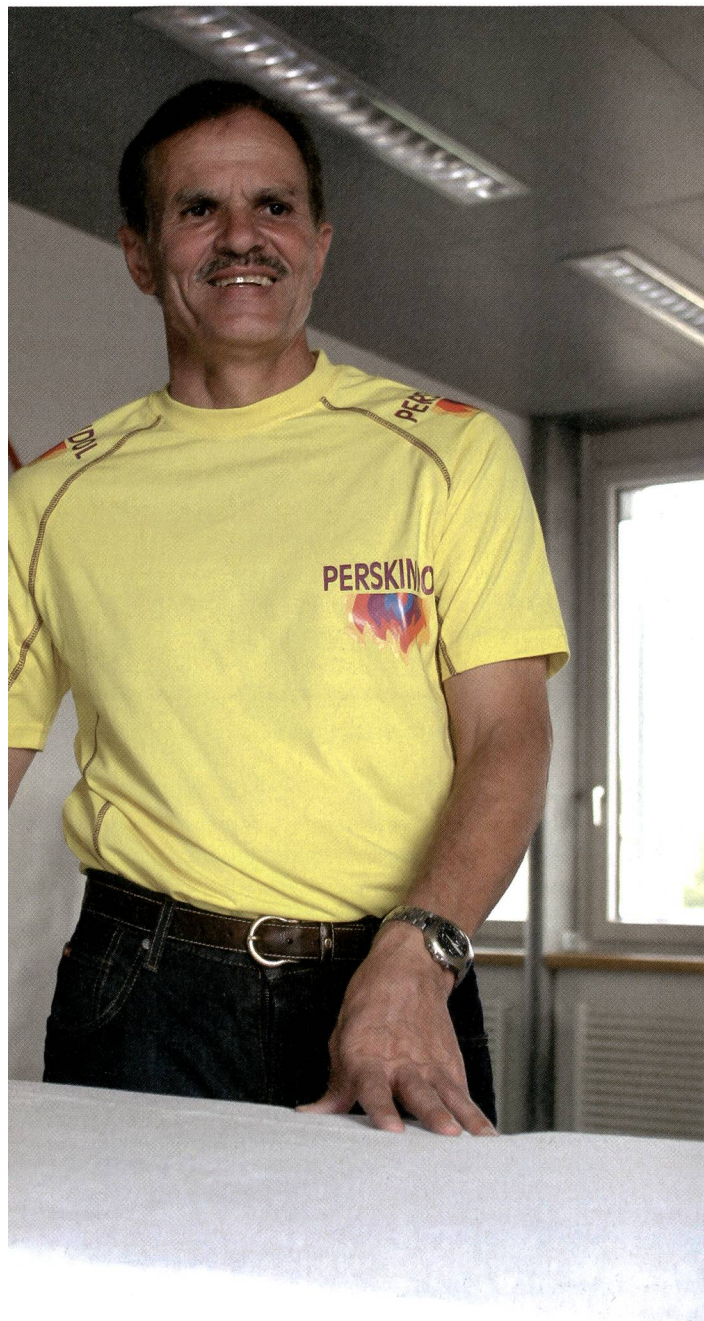
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen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

# In buone mani



**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 spinto a diventare massaggiatore sportivo?** In passato praticavo atletica leggera in modo intensivo ma un infortunio mi costrinse ad interrompere la carriera. Seguì 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 de-

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

gli 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 Biemann (pattinaggio artistico) e Robin Roshardt (tennis).

**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](mailto:jack.e@smile.ch)

**Corsi e informazioni:** [www.medcoach.ch](http://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](mailto:kundendienst@vifor.ch)  
**Telefono:** 058 851 64 00

