Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

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

Band: 12 (2010)

Heft: 1

Artikel: Evitiamo le cadute

Autor: Leonardi Sacino, Lorenza

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001131

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: 16.07.2025

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

Evitiamo le cadute

In alcuni sport con la palla gli occhi sono una parte del corpo molto esposta al rischio di infortuni. Prima della stagione 2008/2009 swiss unihockey aveva lanciato una campagna di prevenzione in collaborazione con la suva all'insegna del motto «Nello sport bisogna vederci chiaro».

Lorenza Leonardi Sacino; foto: Keystone

Essere colpiti in volto da una mazza, da un gomito di un altro giocatore o da una palla che vola a forte velocità non sono pericoli ipotetici in sport di squadra come l'unihockey. Sebbene rappresenti solo lo 0,1% dell'intera superficie corporea, lo 0,27% della superficie corporea anteriore ed il 4% di quella del viso, l'occhio è un organo ad alto rischio nell'ambito dell'infortunistica. Il 65% di tutti gli infortuni subiti al volto da oltre 400 giocatori attivi a livello di Lega nazionale svizzera di unihockey hanno interessato l'area oculare. È quanto risulta da un'indagine condotta nel 2007 nell'ambito di una tesi di laurea presentata al Politecnico federale di Zurigo, da cui emerge inoltre che oltre il 10% dei partecipanti al sondaggio ha rimediato, una volta o l'altra nella propria carriera sportiva, una lesione al bulbo oculare o alla zona che circonda l'occhio. L'elevata esposizione al rischio di infortuni può essere attribuita a molteplici fattori, fra cui la scarsa protezione anatomica presentata dall'occhio rispetto ad altre zone del corpo e l'estrema vulnerabilità sia fisica che metabolica delle strutture diottriche retiniche e nervose (Giusto Giusti, «Trattato di medicina legale e scienze affini», 2009). Ma quanti e quali tipi di lesioni agli occhi esistono?

Una classificazione standard

L'interrogativo ha trovato risposta grazie alla messa a punto di un sistema di classificazione, il cosiddetto BETT (Birmingham Eye Trauma Terminology, v. tabella). La sua creazione è stata resa necessaria dalla varietà di situazioni patologiche esistenti che imponeva il rispetto dei termini per una comprensione precisa di ognuna di queste patologie. Una classificazione che permette in poche parole di fornire una chiara definizione ad ogni tipo di lesione e di distinguere il danno che può subire l'occhio. Ciò che a sua volta semplifica la trasmissione di dati clinici migliorando considerevolmente il trattamento da praticare al paziente.

Responsabilità e scelta individuali

In vista della stagione 2008/2009 swiss unihockey, in collaborazione con la Suva, l'Associazione svizzera degli ottici ASO e una ditta produttrice di occhiali sportivi aveva promosso una campagna per motivare i giocatori di questa disciplina dinamica e molto rapida ad indossare degli occhiali di prevenzione ideati appositamente per loro, ma adatti anche per altri sport praticati con l'ausilio di palle. Passando in rapida rassegna quelli che potrebbero comportare un rischio maggiore in tal senso ci si imbatte in due discipline in particolare: lo squash e il badminton. In nessuno di questi sport (unihockey, squash e badminton) attualmente vige però l'obbligo di indossare degli occhiali di protezione, almeno nelle leghe superiori. «Ne abbiamo discusso in seno alla federazione di unihockey e abbiamo deciso solamente di consigliare l'uso di occhiali protettivi e non di

Termini	Definizione
Parete oculare	Sclera e cornea.
Traumi a bulbo chiuso	Non si osserva un danno a tutto spessore della parete oculare.
Traumi a bulbo aperto	Presenza di un danno a tutto spessore della parete oculare.
Contusione	Presenza di una ferita a tutto spessore: l'oggetto contundente può causare un danno in modo diretto (rottura coroideale) oppure in modo indiretto (recessione angolare osservata a seguito delle medicazioni di curvatura del globo oculare).
Lacerazione lamellare	Ferita non a tutto spessore della parete oculare.
Rottura	Ferita a tutto spessore della parete oculare causata da un oggetto smusso. L'occhio contiene del liquido incomprensibile, un trauma contusivo causa un incremento della pressione intraoculare che può provocare la rottura della parete oculare nel suo punto più debole. La rottura avviene per la spinta dall'interno verso l'esterno.
Lacerazione	Ferita a tutto spessore della parete oculare causata da un oggetto appuntito: la ferita si osserva nella sede dell'impatto.
Trauma penetrante	• Presenza di un foro d'entrata: in caso di più ferite, ognuna è stata causata da un agente diverso. • Presenza di un corpo estraneo.
Trauma perforante	Presenza di un foro d'entrata e di un foro d'uscita. Entrambe le ferite sono state causate dallo stesso agente.

Con la campagna di protezione «Nello sport bisogna vederci chiaro», la Suva non ha voluto soltanto sensibilizzare i giocatori di questa e di altre discipline sportive ad utilizzare degli occhiali di protezione, ma anche offrire una valida alternativa alle lenti a contatto agli sportivi con problemi di vista. In questo tipo di occhiali è infatti possibile inserire delle lenti con la correzione diottrica necessaria senza dover lottare con il problema dei bordi fastidiosi.

www.suva.ch

regolamentarlo», spiega Mark Wolf, capo disciplina G+S unihockey e responsabile delle selezioni a swiss unihockey. «È una questione di responsabilità individuale. Spetta ad ogni giocatore scegliere se proteggere o meno i propri occhi!» Nello squash, l'obbligo è invece stato introdotto dalla World Squash Federation nelle competizioni internazionali disputate dai giovani in età inferiore ai 19 anni. «Ovviamente, anche qui in Svizzera abbiamo aderito a questa regola rendendo l'uso degli occhiali protettivi vincolante nelle partite degli juniori. Per quanto riguarda invece gli allenamenti, la direttiva ha solo valore di raccomandazione», precisa Michael Müller, direttore tecnico di swiss squash e capo disciplina G+S. In questa disciplina, gli infortuni al volto sono estremamente rari. Negli ultimi 15 anni Michael Müller non ha mai sentito parlare di casi del genere. È vero però che quando capita, ammette, il danno subito può portare addirittura alla cecità dell'occhio colpito. Situazioni estreme, queste, che possono tuttavia essere evitate grazie all'esperienza e all'abilità. «Più si è bravi più le probabilità di essere colpiti al viso si riducono, perché quando si pratica squash ad alti livelli si è abituati a non farsi più sorprendere dalla traiettoria della palla!»

Anche per i giocatori di badminton, una delle discipline sportive più amate in Svizzera e praticata regolarmente da oltre 150 000 persone, il rischio di subire un trauma oculare è molto raro. E questo nonostante il volano raggiunga una forte accelerazione iniziale (con punte fino a più di 400 km/h). La spiegazione a questo apparente paradosso è molto semplice. Durante il volo la corsa del volano rallenta considerevolmente e il rischio di essere centrati in pieno volto si situa soprattutto in zona rete. Thomas Richard, capo disciplina G+S badminton, spiega che durante alcune forme di allenamento come ad esempio il Multi Feeding (passaggi o lanci di più volani in breve tempo) ai lanciatori o ai passatori che si trovano nelle vicinanze dei giocatori si consiglia di indossare delle protezioni. «Si può optare per degli occhiali ma, a seconda della situazione, anche per delle maschere o semplicemente delle reti.»

Le precauzioni non sono mai troppe. Non va dimenticato infatti che la prestazione motoria dipende in larga misura anche da una buona performance visiva e che le conseguenze di una lesione in una zona così delicata e utile come gli occhi possono compromettere anche una carriera sportiva. ■

Offerta speciale «Occhiali di protezione Indoor Protect»

Indoor Protect
Distanza stanghette 140 mm

CHF 59.–

invece di 64.–

Indoor Protect Kids
Distanza stanghette 127 mm

CHF 48.–

invece di 59.–

Il set comprende:
- Indoor Protect oppure Indoor Protect Kids
- placchetta morbida colorata
- placchetta morbida neutra
- fascia per la testa in neoprene con chiusura in velcro
- busta in microfibra

5 diversi colori e 2 taglie
(distanza stanghette 127 o 140 mm)

L'offerta è valida fino al 30.04.2010

Prezzo in CHF, IVA compresa, escluse spese di spedizione

Sconti sulla quantità: **minimo 10 pezzi 5 %**
minimo 25 pezzi 10 %
minimo 50 pezzi 15 %

suvaliv
sicurezza nel tempo libero

Inviare l'ordinazione a:
Suva
Prodotti per la sicurezza, Casella postale, 6002 Lucerna
Fax 041 419 58 80, tel. 041 419 52 27
sicherheitsprodukte@suva.ch

Il nostro ordine
Scrivere in stampatello

Indoor Protect		Indoor Protect Kids
Quantità		Quantità
	argento/verde	
	argento/azzurro	
	argento/nero	
	argento/rosso	
	argento/arancio	

Indirizzo di consegna e fatturazione

Club, associazione, scuola

Cognome, nome

Via, n.

NPA, località

Data | Firma