

Comunicato stampa

Berna, 12 novembre 2024

Mittente	Ufficio Media UPI
Telefon	+41 31 390 21 21
E-mail	media@upi.ch
Informazioni	upi.ch/media

Forum sport dell'UPI

Federazioni e club sono obbligati a prevenire gli infortuni

Florence Schelling, ex giocatrice di disco su ghiaccio, nella sua carriera ha chiesto in due occasioni una pausa dagli allenamenti perché non si sentiva in forma. In entrambi i casi, però, le è stata negata e entrambe le volte l'insistenza a partecipare agli allenamenti ha portato a lesioni gravi. Andreas Gerber, presidente dell'FC Thun, sottolinea quanto sia fondamentale che i club si attivino per prevenire tali infortuni. Al Forum sport dell'UPI è emerso che tutte e tutti beneficiano di un minor numero di infortuni. Meno infortuni, infatti, significa non solo più soddisfazione, ma anche migliori possibilità di raggiungere il successo sportivo.

«Quale società sportiva non ha a cuore la tutela della salute delle proprie giocatrici e dei propri giocatori?» Con questa domanda retorica, Stefan Siegrist, direttore dell'UPI ha aperto il Forum sport dell'UPI. In realtà, invece, la sete di successo e la pressione sul rendimento spesso mettono a rischio la salute. Florence Schelling, ex portiera di hockey su ghiaccio, ha fatto l'esperienza sulla propria pelle. Benché con la Svizzera abbia vinto bronzi mondiali e olimpici e che abbia ottenuto il titolo di miglior portiera alle Olimpiadi del 2014, per il successo sportivo ha dovuto rischiare la sua salute. Due volte nella sua carriera, Schelling ha chiesto di non dover partecipare a un allenamento. «Non mi sentivo bene e ho chiesto una pausa all'allenatore», ha raccontato al Forum sport dell'UPI. La richiesta è stata respinta due volte e l'infortunio è arrivato immediatamente, in allenamento e non in una partita.

Club e federazioni: una responsabilità condivisa

Negli sport di squadra come il calcio, l'hockey su ghiaccio o l'unihockey, quasi un infortunio su due è dovuto a una lesione già presente nella parte del corpo interessata. L'UPI raccomanda pertanto di interrompere l'attività sportiva in caso di sospetto infortunio e di eseguire un test di sollecitazione sulla parte del corpo interessata. Questo permetterebbe di evitare non solo molti dei 110 000 infortuni che ogni anno si verificano negli sport di squadra ma anche di ridurre i relativi costi, attualmente pari a 653 milioni di franchi all'anno. Inoltre, una persona infortunata indebolisce l'intera squadra, compromettendo il successo sportivo del club. Schelling invita i club a favorire un clima in cui le giocatrici e i giocatori possano sentirsi liberi di dire quando non stanno bene e in cui vengano prese e presi sul serio.

Anche Andreas Gerber, ex calciatore professionista e attuale presidente dell'FC Thun, ritiene che i club devono assumersi le loro responsabilità nella prevenzione degli infortuni: «Tutto deve partire dal rispetto per l'altra persona», sostiene Gerber. Il fair play è infatti un fattore fondamentale negli sport di squadra, poiché la maggior parte degli infortuni è dovuta al contatto fisico. Anche le federazioni sportive devono fare la loro parte. Non solo garantendo l'applicazione delle regole del gioco per proteggere le giocatrici e i giocatori, ma anche sanzionando le infrazioni.

UPI, insieme per la sicurezza. Centro di competenza specializzato in ricerca e consulenza, l'UPI mira a ridurre il numero degli infortuni gravi in Svizzera. I suoi ambiti di competenza sono la circolazione stradale, la casa, il tempo libero e lo sport. Opera su mandato federale dal 1938.

Da marzo 2023 tutte le federazioni sportive devono attuare misure per ridurre gli infortuni, in caso contrario rischiano una riduzione dei contributi della Confederazione. Il direttore dell'UPI Siegrist conclude pertanto: «Anche dal punto di vista economico è vantaggioso farsi dei pensieri e impegnarsi nella prevenzione degli infortuni.»

Il supporto dell'UPI a club e federazioni

In qualità di centro di competenza nazionale, l'UPI sostiene le federazioni e i club nella prevenzione degli infortuni. In occasione del Forum sport dell'UPI, ad esempio, ha presentato le liste di controllo «Return to Play». Queste consentono alle persone senza formazione medica di valutare meglio se la persona ha una lesione o no. Mediante dieci esercizi eseguiti uno dopo l'altro si testa la parte del corpo che potrebbe presentare una lesione. Solo se tutti gli esercizi vengono eseguiti senza dolore, è giusto continuare ad allenarsi o a giocare.

Le liste si concentrano sulle lesioni più frequenti per ogni sport. In collaborazione con l'Associazione Svizzera di Football, per il calcio esiste sia una lista di controllo per valutare le lesioni al ginocchio (41% delle lesioni gravi e mediogravi) sia per le lesioni alle caviglie (30%).