

Berna, 24 settembre 2024

Comunicato stampa

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

Sicurezza negli sport di squadra Gli acciacchi aumentano il rischio d'infortuni

Ogni anno 110 000 persone si infortunano giocando a calcio o praticando altri sport. Quasi la metà di questi infortuni riguarda persone che avevano già subito una lesione nella stessa parte del corpo. L'UPI raccomanda pertanto di interrompere immediatamente l'attività sportiva in caso di sospetto infortunio. Per facilitare una valutazione iniziale, anche senza conoscenze mediche specialistiche, l'UPI ha sviluppato liste di controllo di facile comprensione. È fondamentale permettere alla lesione di guarire completamente prima di pianificare un ritorno in campo.

Ogni anno, in Svizzera 110 000 persone si infortunano negli sport con contatto fisico come il calcio, l'hockey o la pallamano. Il rischio di lesioni gravi è relativamente alto rispetto ad altri sport. Ogni milione di ore di gioco comporta 84 persone con infortuni gravi nel calcio, rispetto ai 38 in media in altri sport, una cifra più alta di quelle riscontrate nello sci, nella mountain bike o nel trekking.

Quasi un infortunio su due negli sport di squadra è legato a lesioni precedenti che non si sono completamente risolte. Ignorare dolori o acciacchi può portare a danni più gravi e, in alcune circostanze, a tempi di recupero più lunghi. L'UPI raccomanda pertanto di lasciare il campo in caso di sospetto infortunio e di eseguire un test di sollecitazione sulla parte del corpo interessata. Solo quando tutto risulta in ordine è sicuro tornare a giocare. La guarigione completa richiede il giusto tempo e un ritorno graduale all'attività fisica, seguendo il principio del «Return to Play», ampiamente utilizzato nello sport agonistico.

Liste di controllo per le persone senza formazione medica

Nel settore dilettantistico e giovanile spesso non è presente personale medico o una/un fisioterapista. Per aiutare le persone senza formazione medica, l'UPI ha realizzato delle liste di controllo semplici e accessibili che permettono di riconoscere i segni di una potenziale lesione durante una partita o un allenamento. Le liste si concentrano sulle lesioni più frequenti per ogni sport. In collaborazione con l'Associazione Svizzera di Football, ad esempio, sono state sviluppate liste di controllo per valutare lesioni a ginocchia (41% delle lesioni gravi e medie) e caviglie (30%).

Test di sollecitazione progressivi

Le liste di controllo includono una serie di esercizi con intensità crescente. Il principio è semplice: in caso di dolore, l'UPI consiglia di rivolgersi a un medico specialista. Se invece tutti gli esercizi possono essere eseguiti senza dolore, nulla impedisce il ritorno in campo.

Per prevenire gli infortuni, l'UPI lancia una campagna nazionale su come proteggersi nello sport. Tra i consigli fondamentali ci sono un adeguato riscaldamento prima di ogni partita o allenamento e l'utilizzo dell'apposito equipaggiamento di protezione. Nel calcio, ad esempio, i parastinchi, nell'hockey

su ghiaccio il casco e nell'unihockey gli occhiali. Inoltre, dato che molti infortuni sono dovuti al contatto fisico, il rispetto del fair play è fondamentale. Sul suo sito, l'UPI mette a disposizione guide per numerosi sport con i consigli più importanti per prevenire gli infortuni.

UPI live

Il dibattito sulla «Sicurezza negli sport di squadra: il successo senza compromessi» con Evangelos Marcoyannakis, consulente sport e movimento dell'UPI, e Delia Lahmici, responsabile per il Fair Play, la prevenzione e la salute presso l'Associazione Svizzera di Football, è disponibile online [in svizzero](#) [tedesco](#) e [francese](#).