



CORSI NAZIONALI  
INSEGNANTI TECNICI  
FIJLKAM

Elementi di Medicina dello Sport

# Di cosa parleremo?

Traumi maggiori

Cranico

Toracico

Addominale

Traumi minori

Contusioni

Lesioni muscolari

Distorsioni - Fratture - Lussazioni

# Traumi maggiori

- Trauma cranico
- Trauma toracico
- Trauma addominale

# Trauma Cranico

Lesione di entità variabile a carico del cervello ossa e cute

Come può essere?

Commotivo: alterazione dello stato di coscienza

Non commotivo

# Trauma Cranico

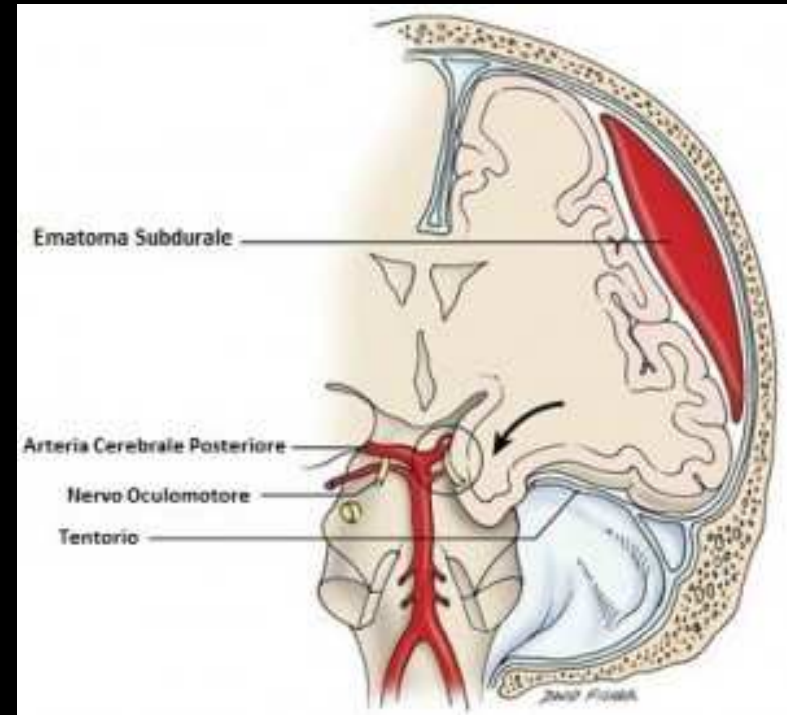
Possibili danni:

Contusione cerebrale

Emorragia cerebrale:

Sub aracnoidea (tra le 2 membrane, aracnoide e pia madre)

Sub durale (tra cervello e la membrana che lo ricopre)



# Trauma toracico

Trauma che viene generato da una forza che agisce a carico della gabbia toracica e della colonna toracica

## Possibili lesioni

- Fratture costali
- Fratture scomposte con pnx
- Contusioni polmonari
- Fratture vertebrali

# Trauma toracico

Sintomatologia: dipende dall'entità del danno

Dolore

Difficoltà respiratoria

Depressione respiratoria

# Trauma toracico

## Pneumotorace

Raccolta di aria nella cavità pleurica (spazio tra pleura e polmone)

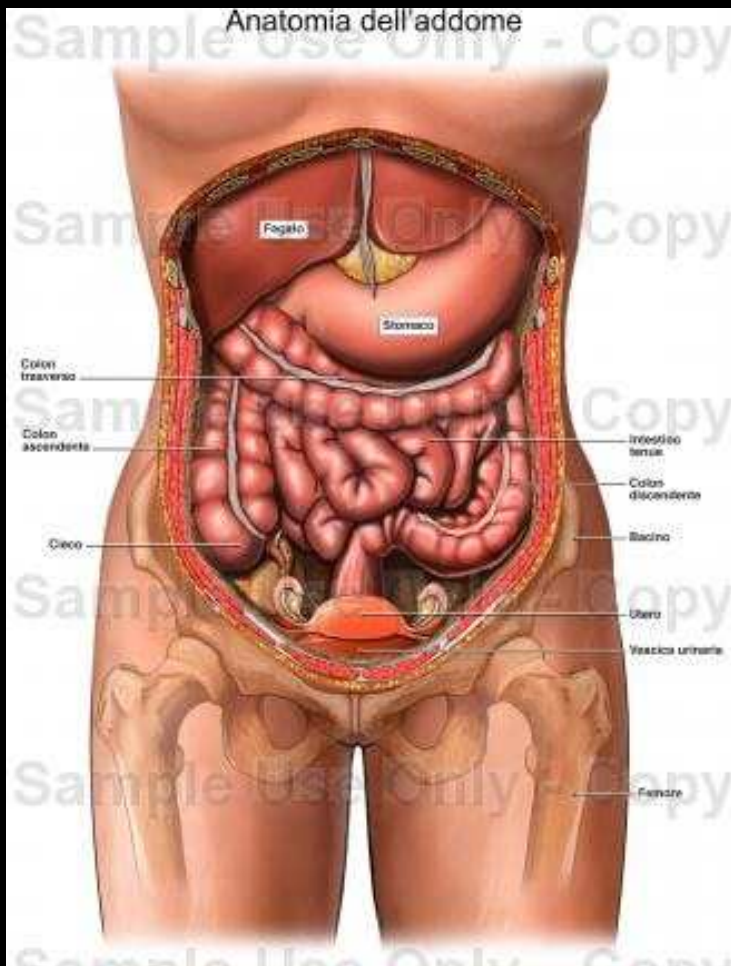
Può essere: da lesione toracica aperta (dall'esterno) o per trauma interno della superficie polmonare





# Trauma addominale

Trauma della cavità addominale da forte contusione



Sintomi: dolore, addome acuto

Organi bersaglio

# Lesioni da Sport

## Lesioni traumatiche

Lesioni muscolari

Lesioni scheletriche

Lesioni articolari - Distorsioni

Lussazioni

# Lesioni da Sport

## Lesioni da sovraccarico

Muscolo - Tendine - Borse - Cartilagine - Nervo - Osso

# Traumi minori

- Contusioni
- Contusioni muscolari
- Lesioni muscolari (I° grado - II° grado - III° grado)
- Distorsioni
- Fratture
- Lussazioni - Fratture lussazioni

# Traumi minori

Contusioni

Elongazioni

Lesioni muscolari

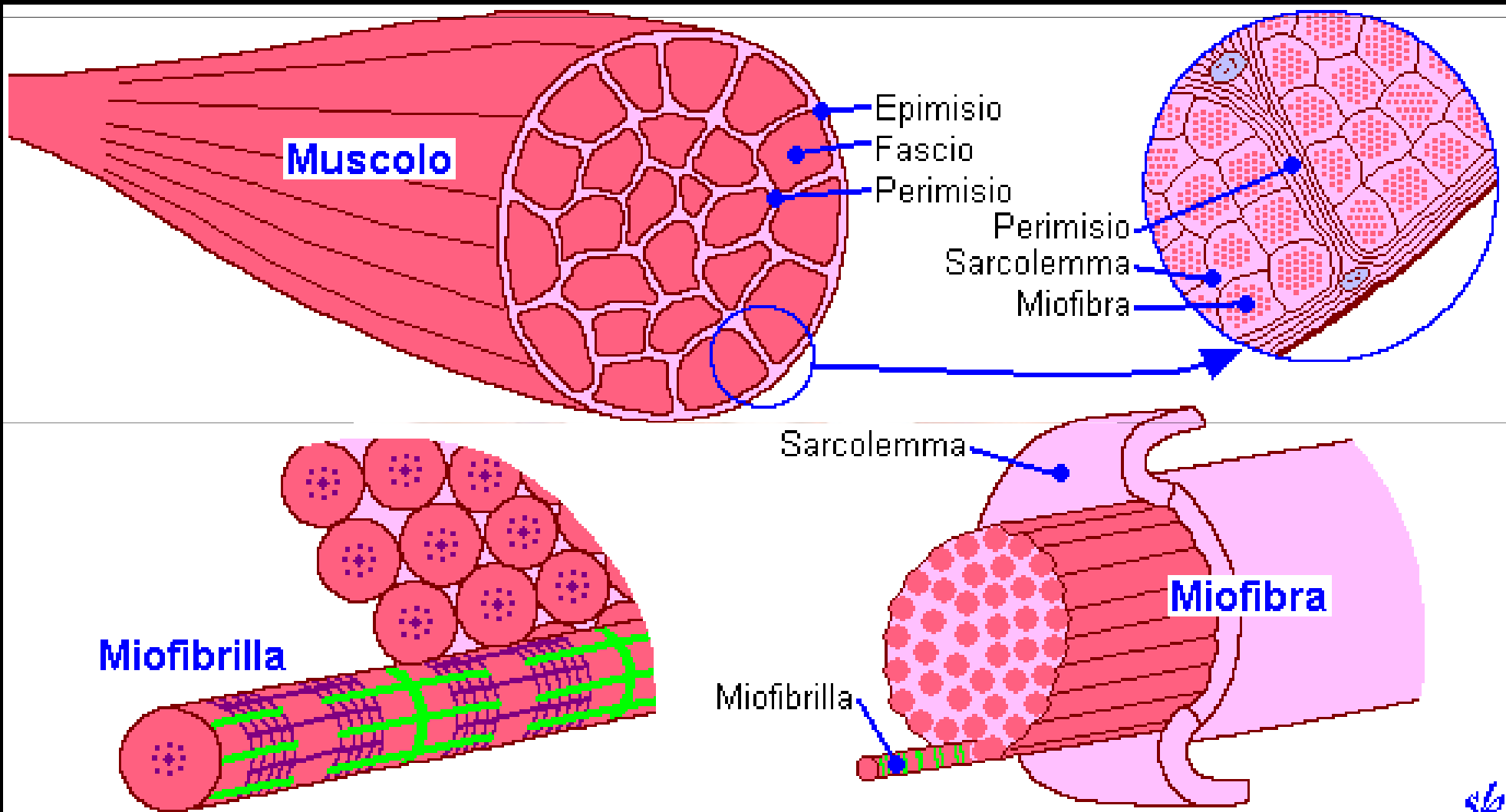
# Lesioni muscolari

Tessuto connettivo responsabile dei movimenti articolari

Lesione parziale o totale del tessuto muscolare

# Lesioni muscolari

tra il 10 e 55 % di tutti i traumi



# Lesioni muscolari

## Lesione 1° grado

Avviene per un eccessivo e brusco allungamento del muscolo in  
contrazione,  
circa il 5% delle fibre sono interessate

Dolore improvviso e vivo

Il m. è dolente in toto, la sua mobilizzazione attiva è  
limitata e la contrazione isometrica vs resistenza  
risveglia dolore

Ripresa: 8 - 10 gg



# Lesioni muscolari

## Lesione di II° grado

Lesione sia di fibre che di fasci (rottura parziale del muscolo) in seguito a contrazione muscolare intensa e violenta in accorciamento (partenza dai blocchi) o in allungamento (calcio a vuoto)

Dolore intenso con impotenza funzionale immediata

Ripresa: 4 - 10 settimane

# Lesioni muscolari

Lesioni III° grado

Rottura muscolare totale o sub-totale

Per patogenesi sovrapponibili a quelle di II° grado  
ma per dinamiche più violente

Depressione anatomica in sede di lesione con perdita di tono

# Lesioni muscolari

Trattamento:

**R.I.C.E**

# Distorsioni

Temporanea modificazione della articolazione senza che i capi articolari perdano i fisiologici rapporti.

E' una eccessiva alterazione dei normali gradi di "articolari" che l'articolazione può sopportare

# Distorsioni

Cosa possono interessare:

Cartilagine

Legamenti

Menischi

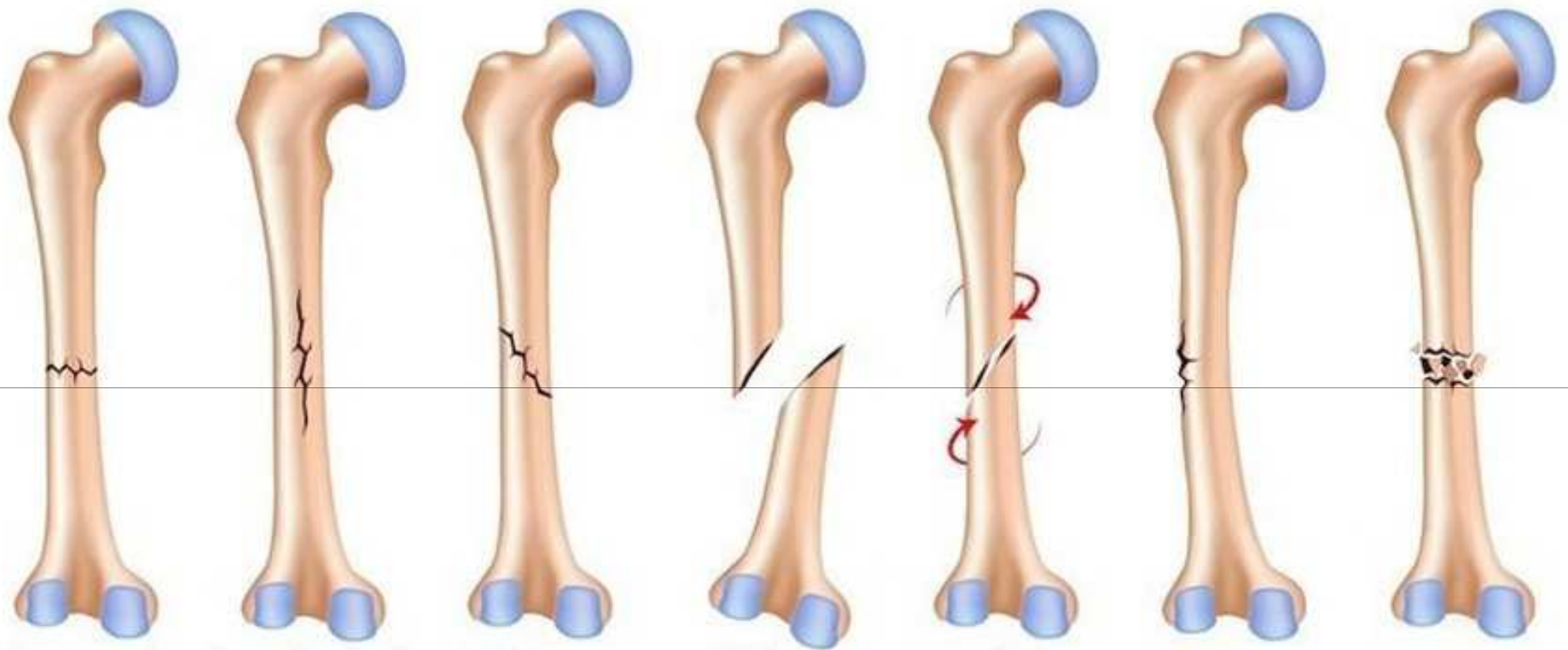
Ossa

# Distorsioni

Trattamento:

R.I.C.E

# Fratture



# Fratture

Trattamento:

Immobilizzazione

R.I.C.E



# Lussazioni

Perdita dei “normali” rapporti articolari con dislocazione permanente dei capi ossei

Sintomi:

Impotenza funzionale

Dolore

Alterazione del profilo anatomico

# Lussazioni

## Articolazioni interessate

Gomito



Caviglia



Falangi

# Lussazioni

Trattamento:

Immobilizzazione e Trattamento immediato

Il trattamento immediato sul posto oppure in strutture idonee  
???



Complicazioni:

Lesioni capsulari  
Lesioni nervose  
Lesioni arteriose

# Trattamento nell'immediato

## PROTOCOLLO R.I.C.E.

Rubor

Tumor

Calor

Dolor

# Protocollo RICE

Acronimo Inglese: Rest - Ice - Compression ad Elevation

Riposo: impedisce ulteriori danni ai tessuti

Ghiaccio: perché è il migliore antinfiammatorio/edemigeno/dolorifico. Vasocostrizione

Compressione: per evitare il gonfiore, fuoriuscita extracellulare di proteine etc

Elevazione: per favorire il ritorno venoso, aumento della P nei tessuti ed evitare ulteriore accumulo ematico.

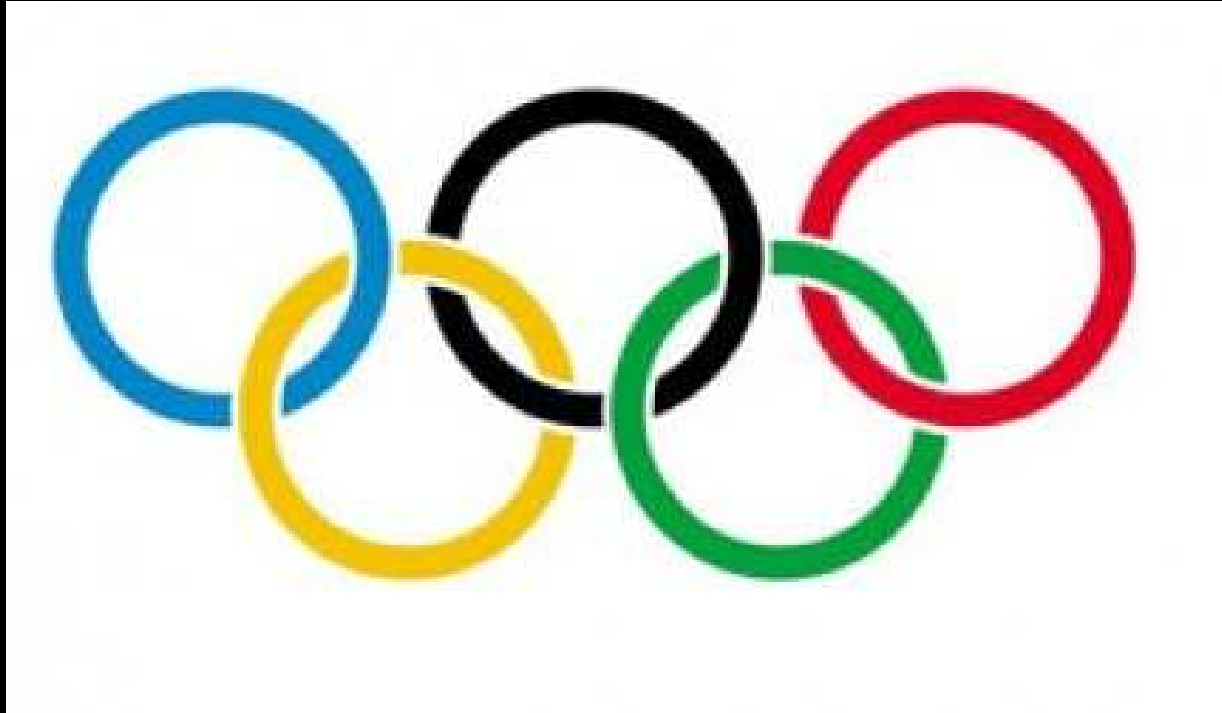
# Protocollo MEAT

Movimento

Esercizio

Analgesici

Trattamento



Grazie per l'attenzione