

Pallacanestro



Infortuni nello sport

Gli infortuni



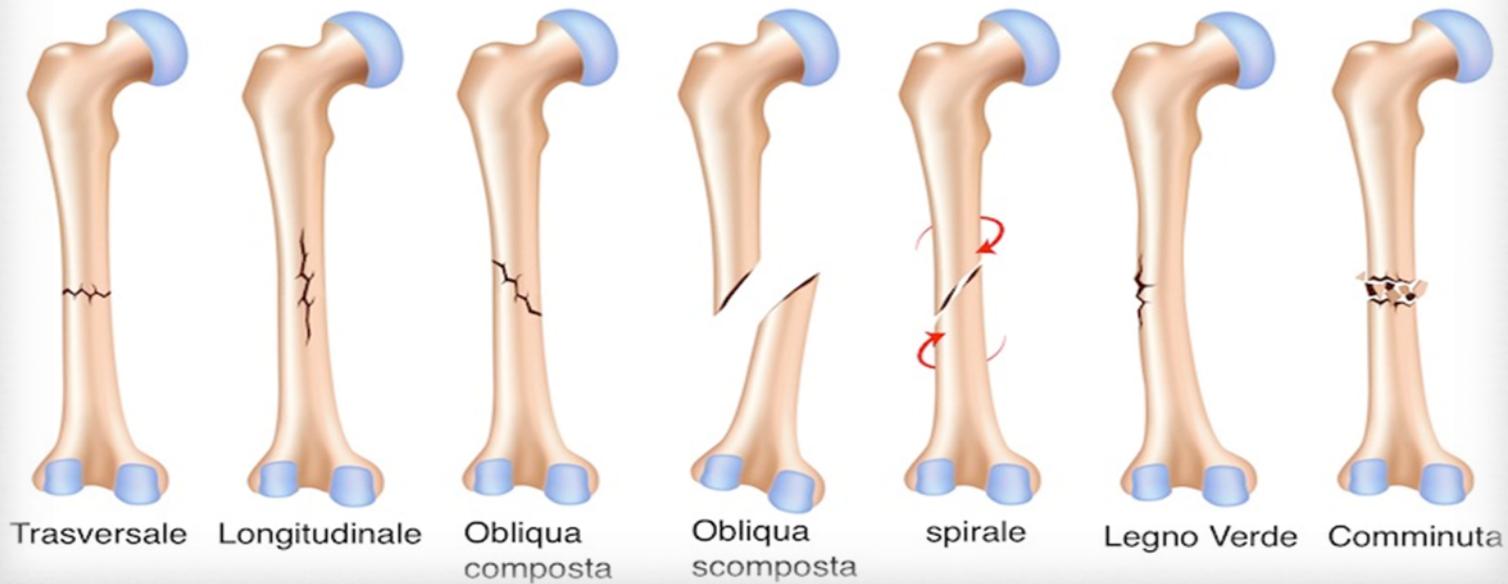
- ❧ gli infortuni nel basket sono tra i più vari; infatti colpiscono principalmente i quattro arti. Sono:
- ❧ Fratture
- ❧ Lesioni muscolari
- ❧ Lussazioni
- ❧ Tendini
- ❧ Lesioni muscolari e del menisco

fratture



∞ Le fratture più frequenti sono:

Tipi di frattura



fratture



℞ Nel basket le fratture più frequenti avvengono a:

℞ Tibia e perone

℞ Omero

℞ Femore

℞ Radio e ulna

℞ Naso

℞ mandibola



Lesioni muscolari



- ❧ Le lesioni muscolari si dividono in tre grandi famiglie:
- ❧ Contratture
- ❧ Stiramenti
- ❧ Strappi
- ❧ Lo strappo può essere di tre gradi: primo, secondo e terzo grado.

Il crampo è una Contrazione muscolare involontaria, dolorosa con durata da circa un minuto fino a tre.

Cellule muscolari

Cause principali:
1. Perdita di sali e acqua
2. Diminuzione livelli di calcio
3. Fatica muscolare
4. Posizioni viziose e prolungate
5. Uso di determinati farmaci

Aree colpite

Braccia
Gambe
Piedi
addome

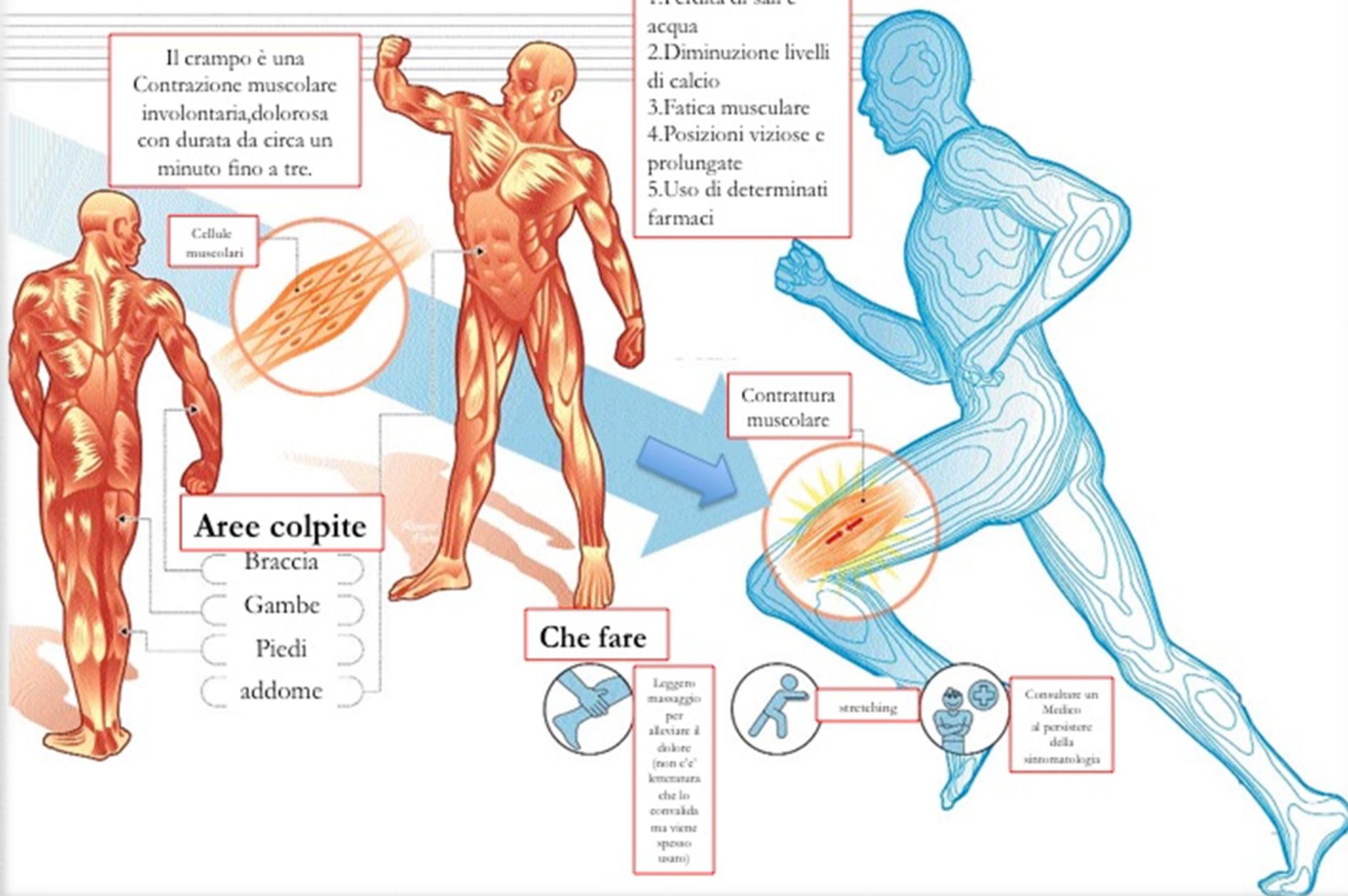
Contrattura muscolare

Che fare

Leggero massaggio per alleviare il dolore (non c'è letteratura che lo consiglia ma viene spesso usato)

stretching

Consultare un Medico al persistere della sintomatologia

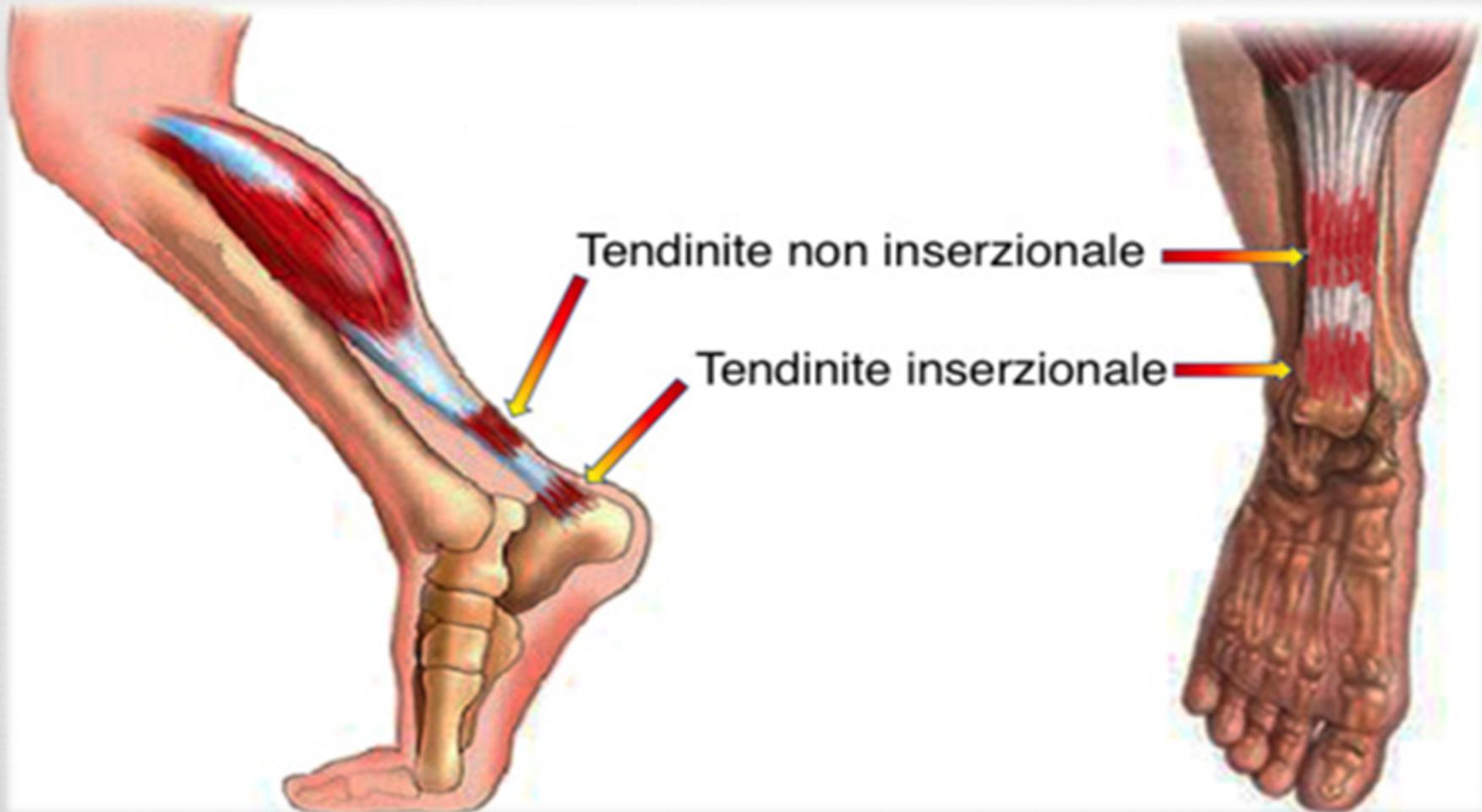


Strappo muscolare

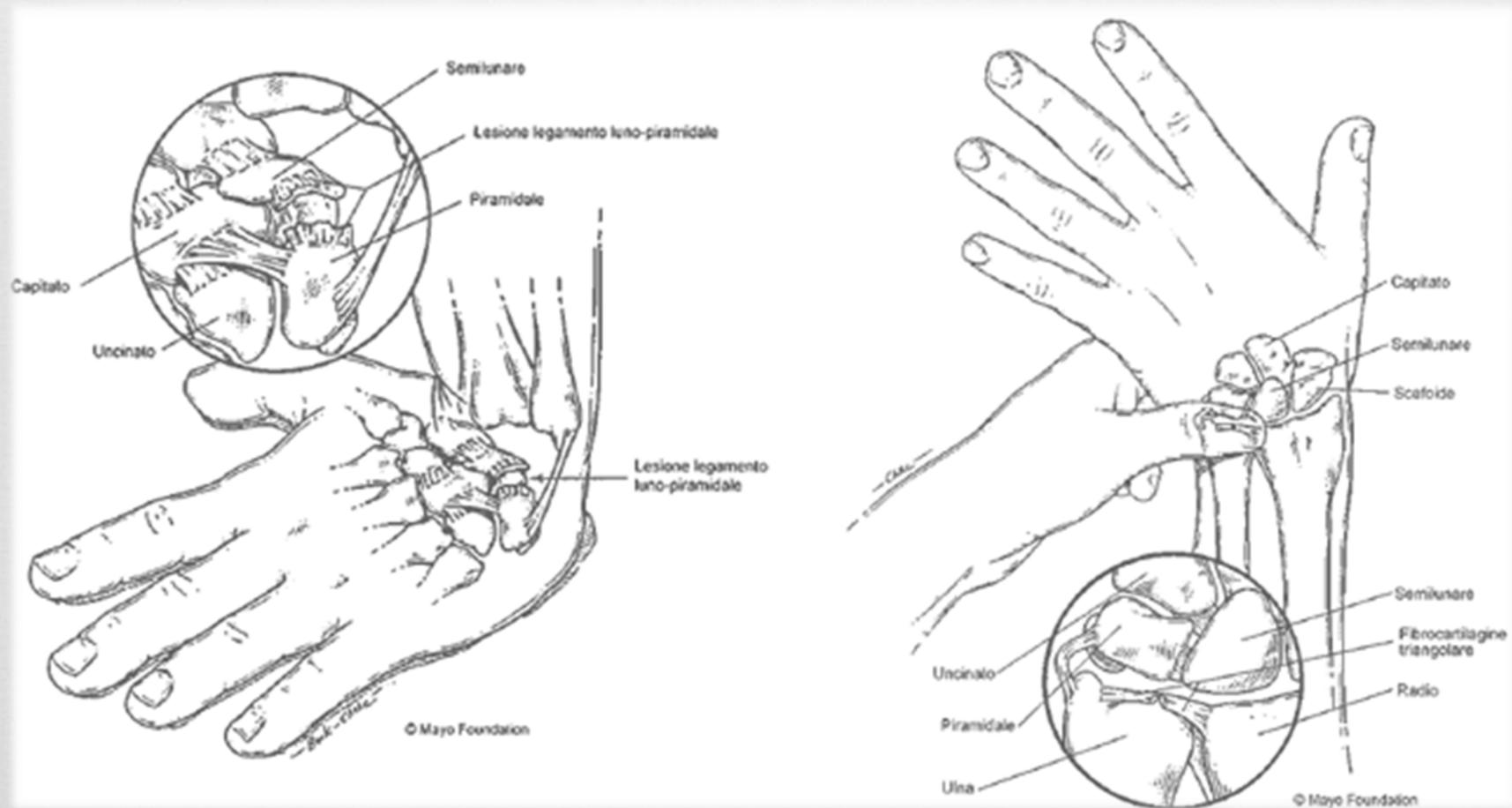


- ✧ Al contrario delle lesioni lo strappo invece causa una rottura delle fibre muscolari.
- ✧ Come abbiamo detto può essere di tre tipi: di primo grado vengono coinvolte poche fibre e quasi non ci accorgiamo del dolore; di secondo grado lo strappo interessa più fibre e causa dolori alla contrazione del muscolo. La più grave è quella di terzo grado che provoca una lacerazione del muscolo.

tendinite



lussazione



Distorsioni articolari

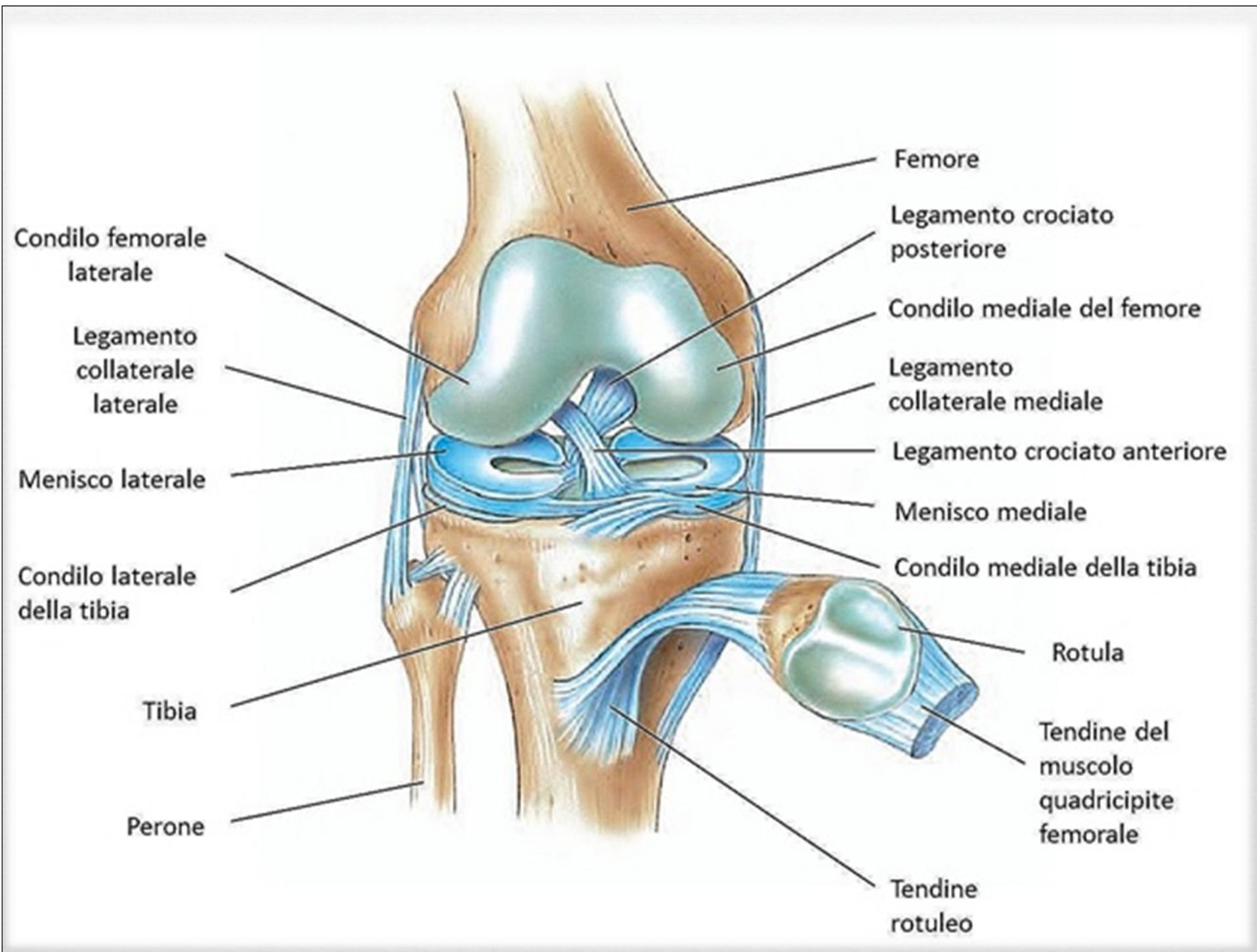


- ∞ La distorsione è una patologia a carico dell'apparato locomotore; è causata da traumi o contusioni soprattutto delle ossa più sporgenti.
- ∞ Nel basket sono molto più frequenti le distorsioni alla caviglia

Distorsioni articolari



- ❧ Le distorsioni alla caviglia possono essere di tre tipologie:
- ❧ Primo grado: sono le più lievi, non sono riscontrabili rotture.
- ❧ Secondo grado: si verifica una rottura parziale del legamento peroneo-astragalico.
- ❧ Terzo grado: sono le più gravi, determinano una rottura totale dei legamenti. In alcuni casi c'è il bisogno di un intervento chirurgico.



Grazie



Traumi e lesioni della pallacanestro- ricerca a cura di
Federico Donadel, Riccardo Fabris e Alberto Ballancin