



Traumi della pallavolo

2 C L.S.A.

Andrea Barisan

Lorenzo Franco

Elisa Dal Bianco

Lorenzo Tomaselli

Asia Nardo

Introduzione

Nella pallavolo come in qualsiasi sport si possono verificare degli incidenti all'apparato muscolare e al sistema scheletrico. I traumi possibili sono molti e interessano soprattutto i quattro arti: quelli inferiori nella corsa, nel salto e nei veloci cambi di direzione; quelli superiori quando viene colpita la palla nei contrasti e durante le cadute o scivolate a terra. Questi traumi si possono ulteriormente dividere in due gruppi: quelli che coinvolgono i muscoli e quelli che invece interessano le ossa e le cartilagini.

TRAUMI MUSCOLARI

Stiramenti:

è l' allungamento eccessivo delle fibre che provoca immediato dolore e riversamenti di sangue;

Strappi:

lo strappo può essere la rottura parziale o totale di un gruppo di fibre;

Infiammazioni:

le infiammazioni sono una reazione naturale dell'organismo innescata da una lesione a carico di un tessuto o di un organo;

I traumi muscolari sono più frequenti nella parte lombare della schiena, quadricipite, collo e spalle.

TRAUMI ALL' APPARATO SCHELETRICO

Lussazioni:

è uno spostamento permanente dell'osso dalla sua posizione regolare;

Distorsioni:

consiste in una temporanea modificazione dell'articolazione che non comporta però una perdita di contatto tra le superfici articolari. Questo trauma è particolarmente diffuso dopo un atterraggio;

Fratture:

è la rottura parziale o totale di un osso;

Contusioni:

sono lesioni conseguenza di un trauma diretto, la cui forza vulnerante non è sufficiente a provocare una discontinuità;

I traumi all'apparato scheletrico possono avvenire specialmente alla caviglia, al ginocchio, alla spina dorsale, alle spalle e alla mano (dita e polso). Oltre a questi traumi che sono i più gravi ci sono altri traumi più frequenti come le abrasioni e le botte che ci si procura cadendo e scivolando a terra.

INCIDENTI DA SOVRACCARICO E TRAUMI ALLA MANO

I traumi della pallavolo, perlopiù incidenti da sovraccarico, sono determinati da anni ed anni di movimenti ripetuti che finiscono per generare problemi di vario tipo alle caviglie, alle spalle, alle ginocchia e alla colonna vertebrale. Per questo motivo coloro che giocano a pallavolo frequentemente dovrebbero preservare la loro schiena e le loro articolazioni. È consigliato usare le scarpe apposite che hanno il collo alto e con la suola con uno strato di gel che ha la funzione di ammortizzare gli atterraggi dopo un salto. I traumi alla mano sono particolarmente diffusi in questo sport. Si tratta di come già detto di lussazioni, distorsioni e fratture che sono più o meno gravi. Questi traumi possono avvenire a muro, durante un attacco o comunque quando si prende malamente la palla.



*Tipica
scarpa da
pallavolo*

Esempi di traumi tipici della pallavolo

Lussazione del dito

