

Scritto da Administrator

Mercoledì 26 Giugno 2019 14:58 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 26 Giugno 2019 19:03

---



Il basket è uno degli sport più apprezzati in Italia e all'estero per via della sua dinamicità e numerosi benefici che apporta alla salute mentale e fisica.

Basti pensare che secondo un'indagine americana pubblicata su The Guardian, il basket ha superato nel corso degli anni in popolarità il baseball e il football, venendo praticato da oltre 26 milioni di persone, soprattutto giovanissimi. E in Italia secondo i dati ISTAT, occupa il terzo posto degli sport più praticati dopo calcio e pallavolo, interessando oltre 800mila persone. Passione che accomuna amatori di ogni età e celebrities che, prima di entrare nel mondo dello star system, hanno deciso di giocare a basket durante il college: da George Clooney a Brad Pitt, da Kevin Hart a Snoop Doog, fino ad arrivare all'ex presidente Barack Obama. Ma praticare questo sport senza i giusti accorgimenti aumenta il rischio d'infortuni: secondo uno studio pubblicato da Sports Illustrated, il 45% dei giocatori di basket ha subito lesioni al tendine d'Achille, problema che ha costretto a stop forzati anche stelle dell'NBA come Kobe Bryant, Wesley Matthews, Maurice Taylor e Mehmet Okur. Basti pensare che l'esito delle Finals NBA 2019 è stato compromesso dall'infortunio che ha colpito Kevin Durant, il campione dei Golden

Scritto da Administrator

Mercoledì 26 Giugno 2019 14:58 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 26 Giugno 2019 19:03

---

State Warriors. Ma quali sono i consigli degli esperti? La prevenzione inizia a casa con la scelta di calzature sportive idonee alla conformazione del piede e continua sul campo con regolari esercizi di stretching affiancati ad allenamenti mirati a rafforzare i muscoli del polpaccio. Infine, per ridurre i tempi di recupero dagli infortuni gli esperti consigliano di affidarsi alla laserterapia.

Per questo è stata brevettata la Theal Therapy, terapia laser made in Italy creata da Mectronic che, sfruttando il mix di diverse lunghezze d'onda, adatta il trattamento in base a parametri fisiologici come età, fototipo e tipologia di tessuto. "Il basket è uno degli sport più praticati al mondo ma, come ogni attività fisica, il rischio di infortuni e problematiche fisiche è sempre dietro l'angolo soprattutto se l'atleta non rispetta alcune regole come una corretta alimentazione e uno stile di vita sano – spiega il dott. Marco Longafeld, massofisioterapista della Scaligera Basket Verona – Credo che l'allenamento debba essere il più personalizzato possibile, specifico per il gioco della pallacanestro e dovrebbe mirare alla ricerca dell'equilibrio del sistema muscolare, il tutto coadiuvato dall'aiuto di un preparatore atletico. Durante la mia esperienza nel basket, ho potuto riscontrare come gli infortuni più frequenti fossero di origine traumatica, localizzati a livello delle articolazioni, tipo le distorsioni semplici o complicate della caviglia e del ginocchio, e da usura "overuse", dalle infiammazioni alle tendiniti, in primis del rotuleo e dell'achilleo per proseguire con dolori diffusi a carico del ginocchio (gonalgie), il tutto dovuto per lo più a sollecitazioni ripetute e a carichi eccessivi. Per queste problematiche l'ausilio di Theal Therapy diventa un valido alleato nella prevenzione e nella cura degli infortuni. La tecnologia laser emette un raggio luce che entra nei tessuti provocando una risposta biochimica sulla membrana cellulare e all'interno dei mitocondri. Tra le azioni principali vi sono l'effetto antidolorifico, dovuto all'aumento della soglia della percezione da parte delle terminazioni nervose e dalla liberazione di endorfine, e l'effetto antinfiammatorio dovuto all'aumento del flusso sanguigno conseguente alla vasodilatazione.

Ma quali sono gli altri infortuni più comuni nel mondo del basket oltre a quelli che colpiscono il tendine d'Achille? Secondo uno studio della National Athletic Trainers' Association la maggior parte delle lesioni avvengono a carico degli arti inferiori, sia per cause legate allo stress da sforzo, sia per cause traumatiche: il 38% degli infortuni riguarda le ginocchia, il 27% anca e gambe, il 35% i piedi. Ma non è tutto, perché il 60% degli infortuni riguarda la fascia di giovani 15-24 che pratica basket a livello amatoriale durante il periodo del college. E ancora, nel mondo della pallacanestro si possono verificare lesioni della cuffia dei rotatori o episodi di lussazione dovuti al contatto fisico con altri giocatori, e traumi alle dita delle mani per via di un errato controllo del pallone. Non mancano anche infortuni che interessano il volto, in particolar modo gli occhi, mento e bocca.

Ecco infine il decalogo degli esperti per prevenire e curare i più frequenti infortuni nel basket:

### SOTTOPORSI A UN REGIME DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATO

Eseguire sempre una scrupolosa preparazione fisica e un allenamento il più personalizzato possibile. L'equilibrio del sistema muscolare e il rinforzo dei distretti più a rischio sono importanti per la prevenzione.

### SEGUIRE UNO STILE DI VITA SANO E UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

La prevenzione inizia a casa con l'apporto di un corretto fabbisogno calorico e il mantenimento di uno stile di vita sano, senza eccedere in alcun modo.

## INDOSSARE CALZATURE SPORTIVE IDONEE

È necessario munirsi di scarpe che evitino soprattutto lo scivolamento sulla superficie di gioco e che offrano buona stabilità anche grazie ad un medio supporto alla caviglia. Per scongiurare distorsioni recidive, inoltre, è consigliabile l'utilizzo di un bendaggio con un nastro da taping.

## PRESTARE ATTENZIONE ALLO STRETCHING E AGLI ESERCIZI POSTURALI

Svolgere un buon riscaldamento è importante per prevenire il rischio d'infortuni, ma altrettanto lo sono tutte le esercitazioni di stretching e le posture atte a mantenere una certa elasticità dei distretti muscolari.

## IDRATARSI PRIMA, DURANTE E DOPO LE PARTITE

Mantenersi correttamente idratati è il monito principale per garantire una performance atletica ottimale, riducendo fatica e stress. Anche le bevande cariche di sali minerali sono utili perché regolano il bilanciamento idrosalino, consentendo un buono stato di salute delle cellule e dei tessuti.

## RINFORZARE LA MUSCOLATURA DEGLI ARTI INFERIORI

Gli esercizi di rinforzo muscolare, di controllo neuromotorio e l'equilibrio tra muscoli agonisti e antagonisti sono fondamentali per il miglioramento della performance, per la salvaguardia delle strutture legamentose, e per contrastare traumi a carico delle articolazioni e sue eventuali recidive.

## SOTTOPORSI A MASSAGGI DECONTRATTURANTI

Il basket mette sotto sforzo continuo l'apparato muscolare: per scongiurare contratture, stiramenti e strappi è utile sottoporsi periodicamente a massaggi che permettono il rilassamento dei diversi distretti muscolari.

## EVITARE DANNI DA SOVRACCARICO FUNZIONALE

Il giocatore deve imparare ad ascoltare il proprio corpo e dosare i carichi di lavoro durante l'allenamento per evitare stress da sovraccarico.

## CONTROLLARE LE CONDIZIONI DEL CAMPO DA GIOCO

Non sottovalutare le condizioni del campo, sia all'aperto sia indoor: assicurarsi che non vi siano crepe, presenza di detriti, bagnato e che la superficie sia idonea al corretto svolgimento della partita.

Scritto da Administrator

Mercoledì 26 Giugno 2019 14:58 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 26 Giugno 2019 19:03

---

### IN CASO D'INFORTUNIO UTILIZZARE LA LASERTERAPIA

L'ausilio del laser Theal Therapy si è rivelato estremamente utile nella cura e nel recupero in tempi più rapidi di patologie acuto-croniche legate al mondo del basket.

Nella foto il trattamento Laser