

Scritto da

Lunedì 07 Settembre 2020 12:34 - Ultimo aggiornamento Lunedì 07 Settembre 2020 16:38

---



I mesi di prolungato lockdown dovuto all'emergenza sanitaria hanno causato lo stop forzato di numerose attività sportive tra cui il basket, che continua ad essere una delle più apprezzate in Italia e all'estero.

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. Il ritorno alla normalità sui campi da gioco viene però segnato in maniera negativa dalla difficoltà negli allenamenti e dal rischio d'infortuni ai legamenti che, secondo una ricerca della Ohio State Sports Health & Performance Institute (OSHPI) e pubblicata su Forbes sono quadruplicati la ripresa dell'NBA. Problematiche fisiche che hanno accomunato diversi giocatori impegnati nei playoff: da Luka Doncic, infortunatosi alla caviglia sinistra, a Russell Westbrook, fermo ai box per uno stiramento all'adduttore della gamba destra, da Damian Lillard, vittima di una distorsione al ginocchio destro, a Gordon Hayward, che ha subito una distorsione della caviglia. Ma quali sono i consigli degli esperti per prevenire e curare questo tipo d'infortuni? 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 distretti muscolari. Infine, per ridurre i tempi di recupero, è consigliabile affidarsi alla Theal Therapy di Mectronic, laserterapia che adatta il trattamento in base a parametri fisiologici come età, fototipo e tipologia di tessuti.

Scritto da

Lunedì 07 Settembre 2020 12:34 - Ultimo aggiornamento Lunedì 07 Settembre 2020 16:38

---

Riprendere a giocare a basket dopo mesi di inattività e allenamenti non sempre ottimali aumenta il rischio di incorrere in infortuni. Tra le problematiche più comuni che interessano i giocatori professionisti troviamo le tendinopatie soprattutto del tendine rotuleo e del tendine d'achille, la distorsione di caviglia o di ginocchio con o senza lesioni legamentose e le lesioni muscolari - ha spiegato Luca Turone, fisioterapista della Fortitudo Bologna - Per ridurre il rischio di subire questi infortuni è fondamentale svolgere allenamenti specifici per ogni singola persona/atleta che tengano conto delle sue caratteristiche fisiche in quel dato momento e che, oltre a prevedere esercizi volti alla riduzione dei fattori che potrebbero predisporre all'infortunio stesso, prevedano un aumento dei carichi di lavoro che avvenga in un tempo adeguato ed in modo graduale e progressivo. Nel caso si verificano questi infortuni, per favorire la guarigione dei tessuti, in associazione all'esercizio terapeutico ed alla corretta gestione dei carichi di allenamento, può essere utile l'utilizzo della Theal Therapy, tecnologia laser che grazie al suo effetto vasodilatatorio aumenta il flusso sanguigno favorendo il processo di risoluzione dell'infiammazione e che può avere un effetto antidolorifico dovuto all'aumento della soglia di attivazione delle terminazioni nervose".

Ma quali sono gli altri infortuni più comuni nel mondo del basket oltre a quelli che colpiscono i legamenti anteriori? 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 episodi di lussazione o lesioni della cuffia dei rotatori 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:

## 1) SEGUIRE UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

La prevenzione inizia a casa con il mantenimento di uno stile di vita equilibrato e sano, calcolando in maniera corretta il fabbisogno calorico e senza eccedere.

## 2) ALLENAMENTO PERSONALIZZATO E MIRATO

Eseguire un check up fisico prima delle partite e dedicarsi a un allenamento in palestra mirato a rinforzare i distretti muscolari più a rischio sono i consigli principali per prevenire gli infortuni.

## 3) 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.

## 4) IDRATARSI PRIMA DI SCENDERE IN CAMPO

Regolare il bilanciamento idrosalino attraverso bevande cariche di sali minerali è fondamentale per garantire una performance atletica ottimale e combattere lo stress pre e post partita.

## 5) PRESTARE ATTENZIONE ALLO STRETCHING E AGLI ESERCIZI POSTURALI

Scritto da

Lunedì 07 Settembre 2020 12:34 - Ultimo aggiornamento Lunedì 07 Settembre 2020 16:38

---

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

## 6) 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 e per contrastare traumi a carico delle articolazioni e sue eventuali recidive.

## 7) EVITARE DANNI DA SOVRACCARICO FUNZIONALE

Imparare ad ascoltare il proprio corpo e dosare i carichi di lavoro durante l'allenamento aiuta a prevenire stress da sovraccarico.

## 8) SOTTOPORSI A MASSAGGI DECONTRATTURANTI

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

## 9) CONTROLLARE LE CONDIZIONI DEL CAMPO DA GIOCO

Assicurarsi che non vi siano crepe, presenza di detriti e che la superficie sia idonea al corretto svolgimento della partita, sia in ambienti indoor sia all'aperto.

## 10) UN VALIDO AIUTO ARRIVA DALLA 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.