

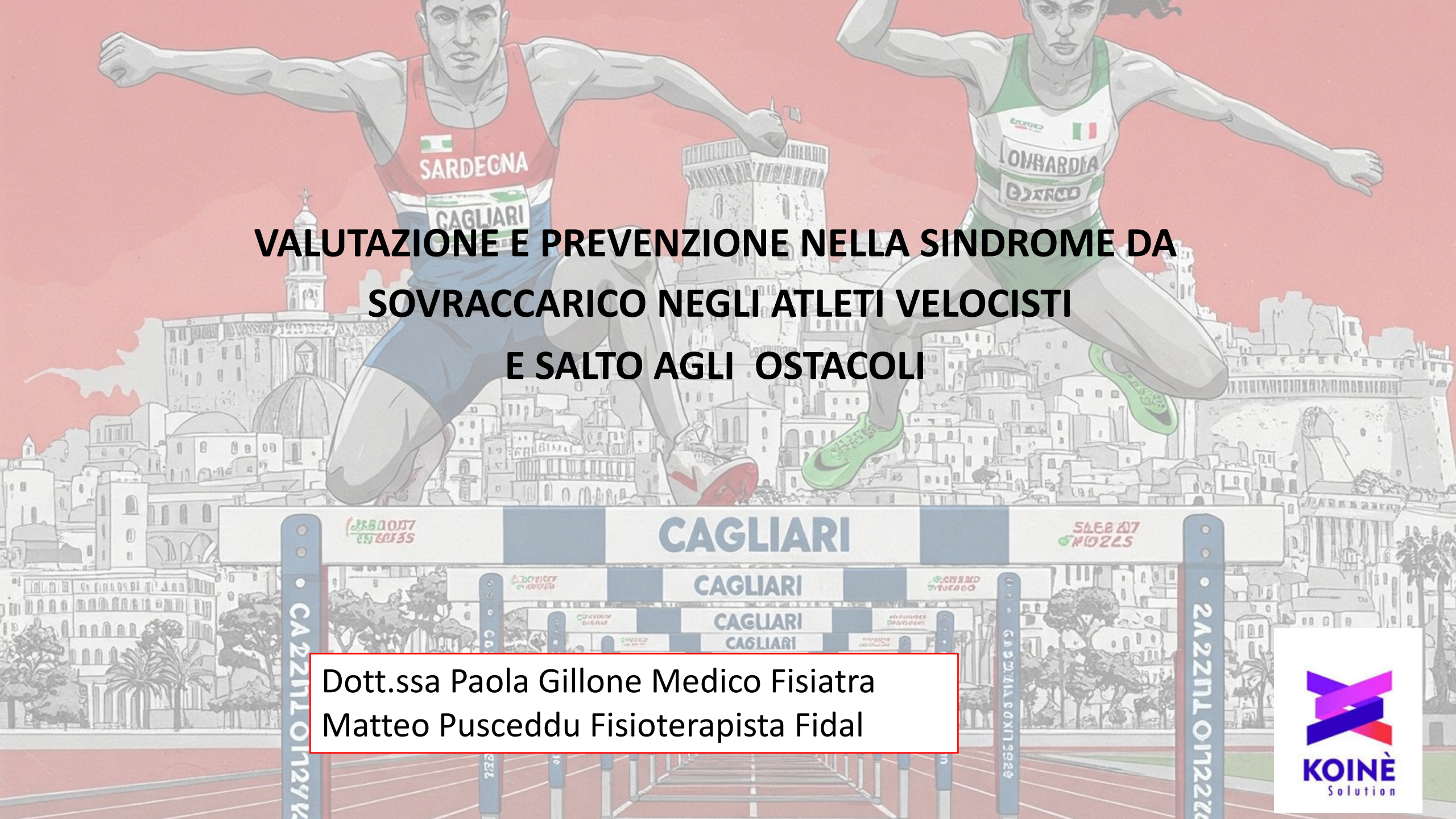


**IL QUADRILATERO SPORTIVO, LA VERA SFIDA DI OGNI ATLETA È IL  
RAGGIUNGIMENTO DELL'EQUILIBRIO TRA I 4 PUNTI:  
MENTE, CORPO, ALIMENTAZIONE, PERFORMANCE.**

**Sabato 26 Aprile 2025**

**Sala Ex Campo CONI-Riccardo Santoru – Via dello Sport Cagliari**





# **VALUTAZIONE E PREVENZIONE NELLA SINDROME DA SOVRACCARICO NEGLI ATLETI VELOCISTI E SALTO AGLI OSTACOLI**

Dott.ssa Paola Gillone Medico Fisiatra  
Matteo Pusceddu Fisioterapista Fidal





# VALUTAZIONE E PREVENZIONE DELLA SINDROME DA SOVRACCARICO NELLA CORSA VELOCITA' E NEL SALTO DEGLI OSTACOLI

La sindrome da sovraccarico è una condizione causata da stress meccanico e/o biomeccanico sul sistema muscoloscheletrico.



Gli infortuni più frequenti nei velocisti e nel salto con gli ostacoli sono spesso causati da un'alta intensità di allenamento, movimenti esplosivi e una tecnica non perfetta, ma anche da squilibri muscolari, affaticamento o eccessivo carico.

# INFORTUNI COMUNI NEI VELOCISTI



## LESIONI MUSCOLARI

Muscoli coinvolti: I muscoli principali coinvolti sono i muscoli posteriori della coscia (bicipite femorale), i polpacci e i muscoli flessori dell'anca.

Cause: La velocità elevata e il rapido cambiamento di direzione o forza possono causare contratture o strappi muscolari, specialmente durante lo sprint o nelle fasi di accelerazione.



## TENDINOPATIA ACHILLEA

Cause: L'alta intensità di allenamento, insieme agli impatti ripetuti durante gli sprint, può portare a sovraccarico e infiammazione del tendine di Achille.

Sintomi: Dolore e rigidità nella parte posteriore della caviglia, specialmente durante l'accelerazione.



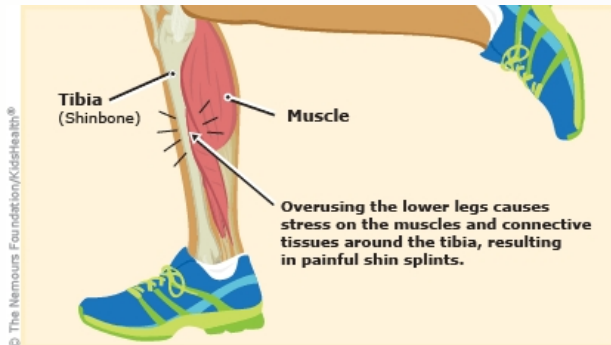


# ALTRI INFORTUNI COMUNI NEI VELOCISTI

## SINDROME DA SOVRACCARICO DELLA TIBIA (SHIN SPLINTS)

Cause: Questo tipo di infortunio è frequente nei velocisti a causa del ripetuto impatto con il suolo e della sollecitazione dei muscoli anteriori della tibia.

Sintomi: Dolore lungo la parte anteriore della tibia, che può peggiorare durante l'attività fisica.



## DISTORSIONI E LESIONI DELLA CAVIGLIA

Cause: I velocisti sono soggetti a distorsioni della caviglia dovute ai rapidi cambiamenti di direzione o al sovraccarico durante l'allenamento.

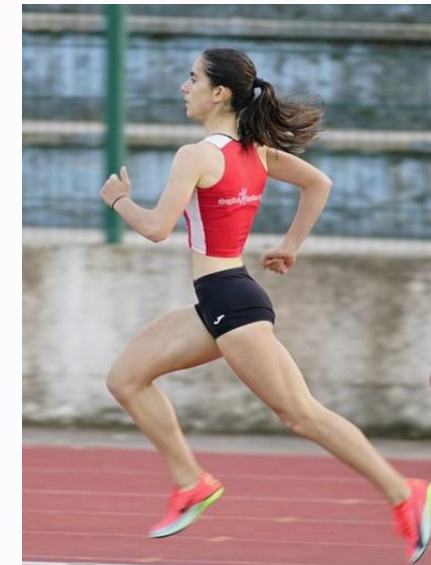
Sintomi: Dolore, gonfiore e difficoltà nei movimenti laterali della caviglia.



## LESIONI MUSCOLARI ADDUTTORI E FLESSORI DELL'ANCA

Cause: L'accelerazione rapida e il movimento esplosivo richiedono un grande impegno dei muscoli adduttori e flessori dell'anca, che possono risultare sovraccaricati e lesionati.

Sintomi: Dolore all'interno coscia o al bacino, difficoltà nell'eseguire movimenti ampi.





# FATTORI DI RISCHIO NEI VELOCISTI

## Alta Intensità

L'allenamento ad alta intensità senza adeguato recupero aumenta il rischio di sovraccarico

## Affaticamento

La fatica compromette la tecnica e aumenta la probabilità di infortuni



## Tecnica Imperfetta

Errori nella tecnica di corsa possono causare stress eccessivo su specifiche strutture anatomiche

## Squilibri Muscolari

Differenze di forza tra gruppi muscolari antagonisti aumentano il rischio di lesioni



# INFORTUNI NEL SALTO CON GLI OSTACOLI

## LESIONE AI MUSCOLI POSTERIORI DELLA COSCIA (BICIPITE FEMORALE)

Cause: Il salto con gli ostacoli richiede un rapido lavoro dei muscoli posteriori della coscia per spingere il corpo in alto e superare l'ostacolo. Un'esplosione muscolare mal eseguita o la fatica possono portare a contratture o strappi.

Sintomi: Dolore improvviso e intenso nella parte posteriore della coscia.

## DISTORSIONE DI CAVIGLIA

Cause: Gli ostacoli richiedono salti esplosivi seguiti da atterraggi, che possono provocare distorsioni alla caviglia se il piede non atterra correttamente o se c'è un movimento sbagliato durante la fase di decelerazione.

Sintomi: Dolore, gonfiore e difficoltà nei movimenti di rotazione o flessione della caviglia.

## LESIONI AL GINOCCHIO (SINDR BENDELLETTA ILEOTIBIALE, LCA)

Cause: I movimenti esplosivi e il costante atterraggio sugli ostacoli sollecitano le articolazioni, in particolare il ginocchio. La bandelletta ileotibiale può infiammarsi e causare dolore laterale, o addirittura danneggiare il legamento crociato anteriore (LCA) in caso di atterraggi mal eseguiti o torsioni improvvise.

Sintomi: Dolore laterale al ginocchio, instabilità articolare.



# ALTRI INFORTUNI NEL SALTO CON GLI OSTACOLI

## INFORTUNI DELLA COLONNA VERTEBRALE

Cause: L'esecuzione dei salti e l'atterraggio sugli ostacoli mettono una grande pressione sulla colonna vertebrale, soprattutto nella zona lombare. Movimenti di torsione o atterraggi sbagliati possono causare compressione o strappi

Sintomi: Dolore lombare, rigidità e difficoltà nei movimenti.



## LESIONI DEI FLESSORI DELL'ANCA

Cause: Durante il salto, i flessori dell'anca sono fortemente coinvolti, e se non sono adeguatamente allenati o riscaldati, possono subire contratture o strappi.

Sintomi: Dolore all'inguine o nella parte anteriore dell'anca, difficoltà nel sollevare la gamba.



# FATTORI DI RISCHIO NEL SALTO AGLI OSTACOLI



## Tecnica di Salto

Una tecnica imperfetta è il principale fattore di rischio

---



## Carico di Allenamento

Volume e intensità eccessivi senza adeguato recupero

---



## Equilibrio Muscolare

Squilibri tra gruppi muscolari anteriori e posteriori

---



## Attrezzatura

Calzature inadeguate o superfici di allenamento inapprop

# VALUTAZIONE FISIATRICA E FISIOTERAPICA



## OBIETTIVO DELLA VALUTAZIONE



### IDENTIFICAZIONE CAUSE

Individuare fattori  
biomeccanici e fisiologici  
che predispongono al  
sovraccarico.



### PIANO PERSONALIZZATO

Sviluppare strategie di  
trattamento specifiche per  
l'atleta.



### PREVENZIONE

Creare programmi preventivi  
per evitare recidive.





# VALUTAZIONE FISIATRICA E FISIOTERAPICA

**ANAMNESI :**      **STORIA CLINICA E SPORTIVA**  
**SINTOMI RIFERITI (DOLORE RIGIDITA' AFFATICAMENTO )**  
**FATTORI DI RISCHIO (SOVRAPPESO SCARPE TERRENO ECC.)**

**ESAME OBIETTIVO :**      **ANALISI DELLA CORSA E DELLA POSTURA**  
**ELETTROMIOGRAFIA DI SUPERFICIE(sEMG)**  
**TEST MUSCOLARI E ARTICOLARI**  
**VALUTAZIONE MOBILITA' ARTICOLARE**  
**CONTROLLO NEUROMUSCOLARE**

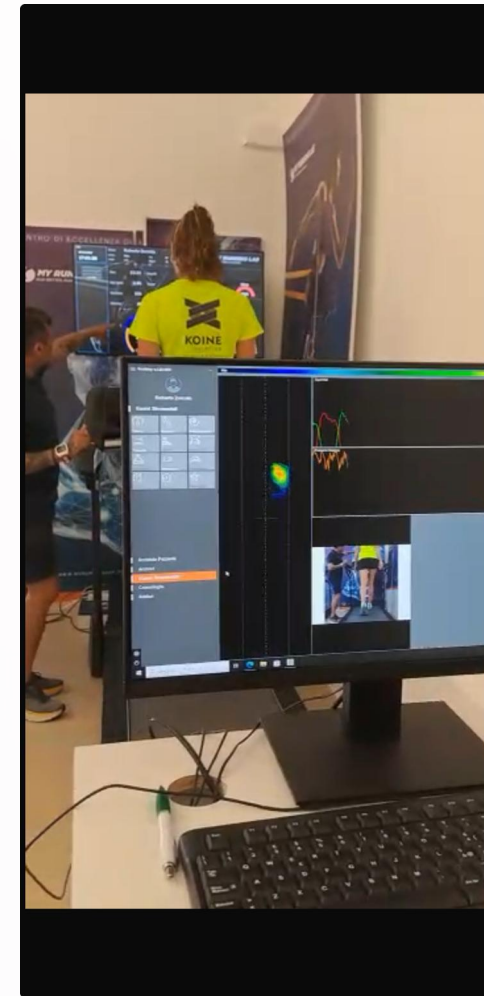
# VALUTAZIONE FISIATRICA E FISIOTERAPICA

## ANALISI DELLA CORSA E DELLA POSTURA

ANALISI VIDEO

MECCANICA DEL PASSO

REGISTRAZIONE ED ELABORAZIONE DEL PATTERN DELLA CORSA



In collaborazione con posturologo



## ELETTROMIOGRAFIA DI SUPERFICIE ( sEMG)

### ATTIVITA' MUSCOLARE

Misurazione dell'attività elettrica durante la contrazione.

### AFFATICAMENTO

Rilevamento dell'esaurimento muscolare precoce.



### SQUILIBRI

Identificazione di asimmetrie nell'attivazione muscolare.

### PATTERN DI MOVIMENTO

Analisi di schemi motori potenzialmente dannosi.

## TEST MUSCOLARI E ARTICOLARI



### FORZA MUSCOLARE

Valutazione della potenza e resistenza dei gruppi muscolari con support di dinamometro.

### MOBILITA' ARTICOLARE

Esame del range di movimento di anca, ginocchio e caviglia.



## CONTROLLO NEUROMUSCOALRE



### Coordinazione

Valutazione della sincronizzazione dei movimenti durante l'attività.



### Stabilità

Analisi della capacità di mantenere l'equilibrio durante esercizi specifici.



### Efficienza

Identificazione di pattern di movimento inefficaci o stressanti.



# VALUTAZIONE FISIATRICA E FISIOTERAPICA

## ESAMI STRUMENTALI

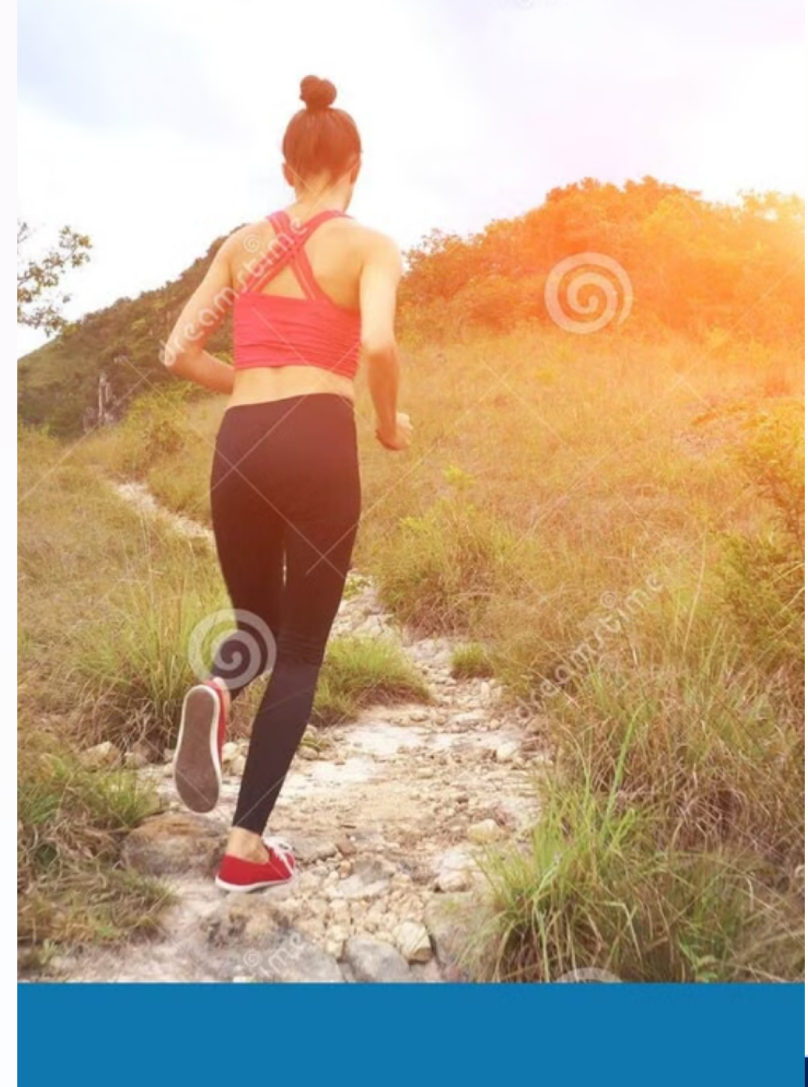


In caso di problematiche specifiche, possono essere necessari esami strumentali come ecografie o risonanze magnetiche. C permettono di analizzare in dettaglio eventuali danni a muscoli, tendini e articolazioni.

# PREVENZIONE E TRATTAMENTO DEL SOVRACCARICO NELLA CORSA E SALTO AGLI OSTACOLI

La corretta gestione della sindrome da sovraccarico nella corsa richiede un approccio integrato. COMBINA TRATTAMENTO DEL DOLORE E TECNICHE RIEDUCATIVE

Un team multidisciplinare è essenziale per prevenire infortuni e migliorare le performance atletiche.



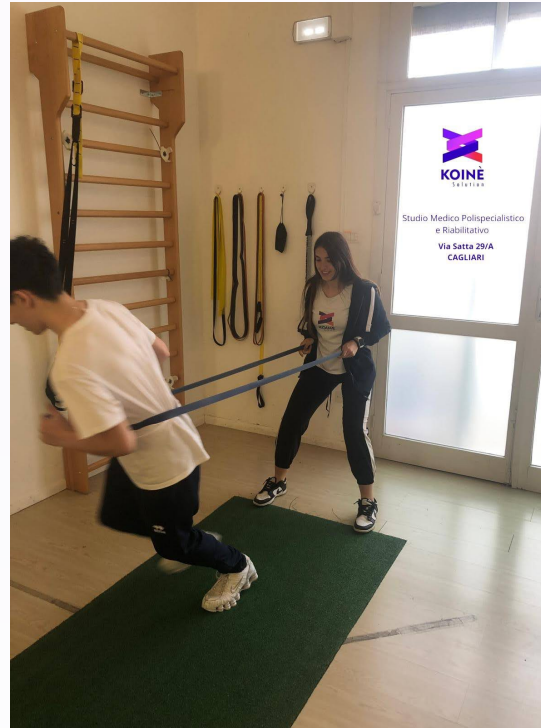
# PREVENZIONE E TRATTAMENTO DEL SOVRACCARICO NELLA CORSA E SALTO AGLI OSTACOLI

## RIEQUILIBRIO MUSCOLARE



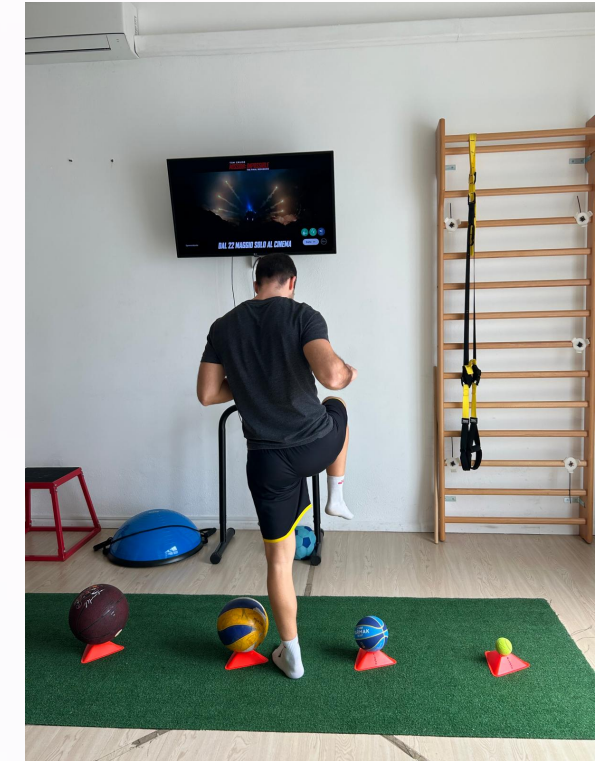
### Rinforzo Muscolare

Esercizi mirati per muscoli deboli come glutei e core.



### Stretching

Routine di allungamento per migliorare la flessibilità.



### Equilibrio

Tecniche di rilassamento per ridurre la tensione muscolare.



# PREVENZIONE E TRATTAMENTO DEL SOVRACCARICO NELLA CORSA E SALTO AGLI OSTACOLI

## Calzature e Allenamento

### Scarpe Adeguate

Verifica che le scarpe siano idonee al tipo di piede. Assicurati che offrano supporto e ammortizzazione adeguati.

Considera il terreno di corsa nella scelta.

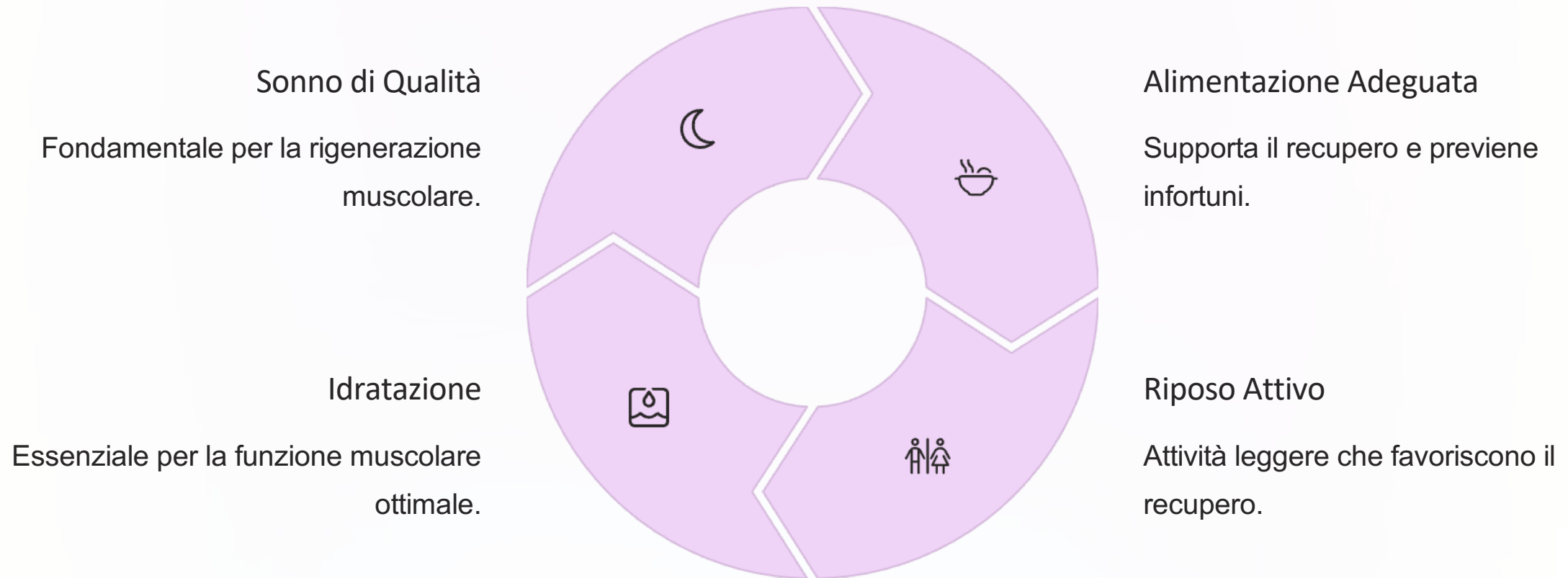
### Piano Personalizzato

Modifica intensità, durata e frequenza in modo progressivo. Includi periodi di recupero adeguati.

Collabora con allenatore e preparatore atletico.

# PREVENZIONE E TRATTAMENTO DEL SOVRACCARICO NELLA CORSA E SALTO AGLI OSTACOLI

## RECUPERO ATTIVO E PASSIVO



# PREVENZIONE E TRATTAMENTO DEL SOVRACCARICO NELLA CORSA E SALTO AGLI OSTACOLI

## Cosa Tratta

Tendinopatie e lesioni muscolari da sovraccarico. Efficace per tendinopatia achillea e fascite plantare.

## Come Funziona

Stimola la rigenerazione dei tessuti.  
Riduce il dolore favorendo la guarigione.

## Benefici

Accelera il recupero. Tratta efficacemente la sindrome della bandelletta ileotibiale.

# Terapia ad Onde d'Urto





# PREVENZIONE E TRATTAMENTO DEL SOVRACCARICO NELLA CORSA E SALTO AGLI OSTACOLI

## Laserterapia Ultrapulsata



### Stimolazione

Attiva i processi cellulari di guarigione.



### Riduzione

Diminuisce l'infiammazione nei tessuti.



### Circolazione

Migliora il flusso sanguigno locale.



### Recupero

Accelera la guarigione delle strutture danneggiate.



# PREVENZIONE E TRATTAMENTO DEL SOVRACCARICO NELLA CORSA E SALTO AGLI OSTACOLI

## Tecarterapia

Calore Profondo

Genera calore nei tessuti profondi.

---

Rigenerazione

Stimola il recupero di muscoli e tendini.

---

Performance

Migliora le prestazioni nella corsa ad alta intensità.



# PREVENZIONE E TRATTAMENTO DEL SOVRACCARICO NELLA CORSA E SALTO AGLI OSTACOLI

## CRIOTERAPIA



Crioultrasuono

Applicazione di ghiaccio per ridurre infiammazione e dolore dopo allenamenti intensi.

## GAMEREADY



Gameready

Terapia avanzata che combina ghiaccio con pressoterapia per un recupero ottimale.



# PREVENZIONE E TRATTAMENTO DEL SOVRACCARICO NELLA CORSA E SALTO AGLI OSTACOLI

## KINESIOTAPING

### Supporto Strutturale

Sostiene muscoli e articolazioni senza limitare il movimento. Migliora la stabilità durante l'attività.

### Propriocezione

Aumenta la consapevolezza corporea. Aiuta a prevenire movimenti scorretti durante la corsa.

### Recupero

Facilita la guarigione da condizioni come fascite plantare.  
Efficace per la sindrome della bandelletta ileotibiale.



# PREVENZIONE E TRATTAMENTO DEL SOVRACCARICO NELLA CORSA E SALTO AGLI OSTACOLI

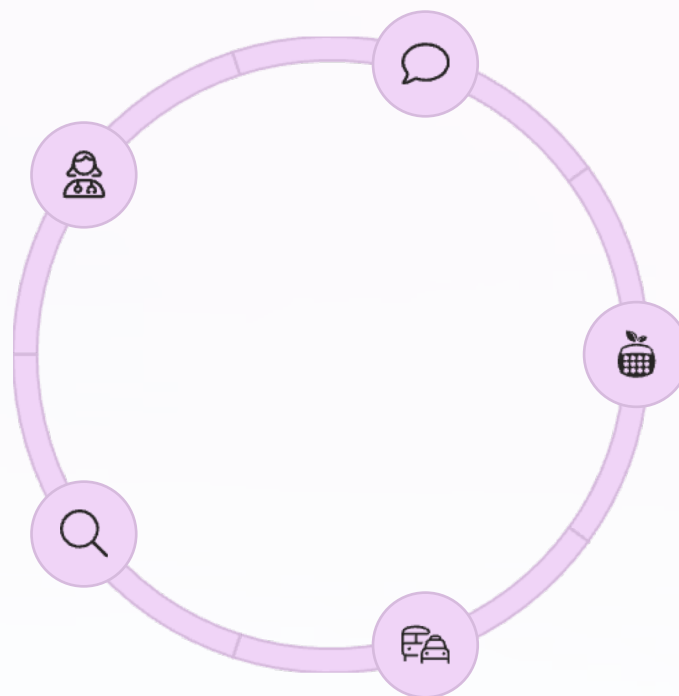
## APPROCCIO MULTIDISCIPLINARE

### MEDICI

Diagnosi e trattamento farmacologico.

### PSICOLOGI

Supporto mentale e gestione dello stress.



### FISIOTERAPISTI

Terapie manuali e strumentali.

### NUTRIZIONISTI

Alimentazione per recupero ottimale.

### ALLENATORI E TECNICI

Pianificazione dell'allenamento adeguato.