

INTERVISTA IN CORSA

Gli infortuni degli atleti vanno prevenuti, non solo valutati dopo

Ce ne parla il dottor Roberto Citarella, direttore sanitario del Ctr nonché medico della Commissione nazionale di ultramaratona

“Il team di specialisti che analizza l'atleta quando sta bene deve prevenire l'infortunio decodificando disfunzioni e carichi di lavoro che potrebbero invalidare diversi funzionamenti atletici”

“In caso di infortunio l'impatto psicologico è fortissimo, ecco perchè sono fondamentali gli strumenti adeguati perchè l'individuo possa rendersi conto di ciò che sta accadendo e manifestare il desiderio di riabilitarsi”

LORENZO CHIERICI

GLI infortuni nel mondo dello sport sono davvero tantissimi ed ogni patologia ha alcuni incidenti tipici, mentre altre patologie sono un po' comuni a tutte. Gli infortuni, però, non vanno solo valutati quando si sono verificati, ma molto prima, facendo un'analisi complessiva dell'individuo, per evidenziare i suoi punti di forza e di debolezza, scongiurando il pericolo di tantissimi infortuni.

Qual è l'aspetto fondamentale nella gestione medica dello sportivo?

Le esperienze professionali nell'ambito di vari sport sia di quadra che individuali - ci spiega il dottor Roberto Citarella, direttore sanitario del Ctr e medico nazionale dell'Associazione Italiana di Ultramaratona - mi hanno fornito una visione piuttosto completa sul mondo sportivo riguardante non solo la riabilitazione ma anche l'allenamento. Quello che ne risulta è che questi due settori fondamentali della pratica sportiva agonistica o dilettantistica che sia, risultano spesso isolati e non comunicanti fra loro. Ciò è stato di stimolo per me e gli altri medici che all'interno del CTR si occupano di interagire sull'atleta che si presenta, riflessioni su evidenti carenze che possono e devono essere colmate non solo per il benessere della riabilitazione o dell'allenamento, ma soprattutto per il benessere globale dell'atleta.

Quando accade un trauma quale deve essere il punto di partenza?

La “gestione dell'atleta” diventa il fulcro centrale dove il team di specialisti, terapisti della riabilitazione e laureati in scienze motorie, ha il compito importantissimo di traghettare l'atleta da una condizione patologica (dopo l'infortunio) a una condizione fisiologica capace di sostenere di nuovo il precedente carico di lavoro allenante.

In che modo si può aiutare l'atleta nel prevenire l'infortunio?

Compito importantissimo del team sopraccitato è quello di prevenire l'infortunio decodificando disfunzioni e carichi di lavoro che potrebbero invalidare diversi funzionamenti atletici. Per questo motivo ho cercato di dettare delle linee guida sull'accettazione e il trattamento del paziente che si basassero su due aspetti diversi, ma complementari: il primo relativo alla capacità di cogliere attentamente le problematiche, anche attraverso un percorso diagnostico strumentale importante e il secondo attraverso la ricerca eseguita in stretta collaborazione con l'Università di Urbino su Atleti che fanno parte della Squadra Nazionale di Ultra maratona di cui sono corresponsabile medico della Commissione Medica stessa.

In cosa consiste la ricerca che avete attivato come CTR in collaborazio-



Preparatore e atleta. Sotto, la pedana stabilometrica. Nel riquadro il dottor Citarella



ne con l'Università di Urbino?

Abbiamo introdotto il concetto di “conoscenza olistica” dell'atleta (ossia considerare l'organismo nella sua totalità e completezza e non come somma di parti) che ci permetterà realmente di conoscere quello che lei/lui fa, come si muove, quello che prova, di cosa ha paura. Il compito dell'operatore sanitario qui diventa complesso e delicato in quanto dovrà considerare molteplici varianti di cui non potrà essere sempre a conoscenza.

Ci può elencare qualche esempio relativo a ciò che potete mettere a disposizione dell'atleta in merito alla conoscenza olistica?

Pensiamo ad un atleta che faccia dello sport e che lo pratichi per tutta la sua vita: ore e ore di allenamenti, giorno dopo giorno in vista di un obiettivo per lui fondamentale (una gara, le Olimpiadi, un Campionato). La sua identità di persona coincide completamente con quella di atleta. Allora, proviamo a pensare cosa accade quando ad un tratto questo atleta si infortuna ed è costretto a non potersi più allenare, a non poter più gareggiare. L'impatto psicologico è fortissimo e quindi diventa importantissimo poter mettere a disposizione tutta una

serie di strumentazioni che potranno far sì che possa rendersi conto e quindi manifestare il massimo interesse a riabilitarsi.

Ci può fare un esempio di alcune attrezzature che si utilizzano...

Certo. La pedana stabilometrica è utilizzata per analizzare le oscillazioni corporee in ortostatismo condizionato e per valutare le strategie utilizzate per mantenere tale posizione nel tempo. Nell'ambito patologico l'indagine stabilometrica contribuisce alla diagnosi dei disturbi dell'equilibrio, potendo discriminare se di origine muscolare o vestibolare e al monitoraggio delle terapie riabilitative e farmacologiche.

L'analisi stabilometrica è un valido mezzo di controllo nella terapia delle patologie che causano instabilità, indicando con estrema precisione alcuni fattori causali, come ad esempio la non corretta chiusura delle arcate dentali nelle cefalee muscolotensive e nei mal di schiena.

Che cos'è invece la BTS?

Si tratta di un'apparecchiatura complessa che permette di calcolare attraverso l'uso di telecamere e elettromiografia di superficie le variabili cinematiche e cinetiche del gesto motorio.

Abbiamo sentito parlare anche di Kinesis Tecnogym. Cos'è esattamente?

E' una parete di 4 moduli che attraverso l'uso di carrucole e sistemi diversi di ancoraggio permette di replicare il gesto atletico.

Poi, cos'accade?

Attraverso un protocollo scientifico validato e sottoscritto da una Università, si valutano quali possano essere gli indicatori attraverso i quali si può capire se uno sport spinto al massimo o addirittura oltre quelle che a volte sono le capacità fisiche dell'atleta, sia deleterio e pericoloso per l'atleta stesso.

In che modo è possibile accertare la presenza di tali rischi?

Attraverso prelievi ematici fatti prima durante e dopo la gara, che vengono elaborati dal Laboratorio dell'Università stessa, per determinare danni cellulari.

Quindi è per tutti questi motivi che da ormai quattro anni state ospitando al Ctr il Meeting annuale degli atleti di Ultramaratona di rilievo nazionale, che si stanno preparando al campionato Mondiale che avrà luogo fra pochi mesi?

Certo, sia oggi, sabato 23 gennaio, con gli atleti che corrono le 24 ore, che sabato 13 febbraio con quelli che si dedicano in particolare ai 100 chilometri, effettuiamo all'interno del Ctr il controllo degli aspetti sanitari rilevanti perché gli atleti corrispondano alle caratteristiche definite e non corrano quindi rischi nel partecipare poi alle gare. Si aggiungono colloqui con il tecnico preparatore, con lo psicologo e con il medico nutrizionista. Il tutto raccolto in una scheda che segue l'atleta.

Concludendo, possiamo dire che c'è quindi una filosofia ben precisa che la indirizza nella direzione sanitaria del Ctr?

Absolutamente sì. A mio avviso, è importante, non solo per gli sportivi, ma anche per risolvere qualunque altro problema sanitario, essere presi in carico da professionisti specializzati nel periodo dell'accertamento della diagnosi e nella gestione della cura o del trattamento riabilitativo in un'unica struttura sanitaria, all'interno della quale possano essere a disposizione professionisti di varie specialità che collaborano tra loro, oltre a vari medici e attrezzature diagnostiche o riabilitative adeguate. Evitare passaggi in strutture diverse e sentirsi al centro della valutazione e del trattamento con professionisti che seguono il suo problema fino alla definizione, ritengo sia già un aiuto molto importante per chi ha un dubbio che lo preoccupa. Questa è la filosofia che mi indirizza nel fare continue scelte e investimenti all'interno del Ctr e per dare il meglio anche ai tanti sportivi che si rivolgono a noi”.

Poliambulatorio Privato



CERTIFICATE NO. 17678

Via F.lli Cervi, 59/E - Reggio Emilia
Tel. 0522 385411

Autorizzazione Comune di Reggio Emilia n.87/2010 del 27.08.2010

Direttore Sanitario Dr. Roberto Citarella - Medico Chirurgo Specialista in Chirurgia Generale