Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 1 (1999)

Heft: 4

Artikel: "Gli infortuni non si verificano casualmente!"

Autor: Bignasca, Nicola

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001822

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 18.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Il corpo ferito

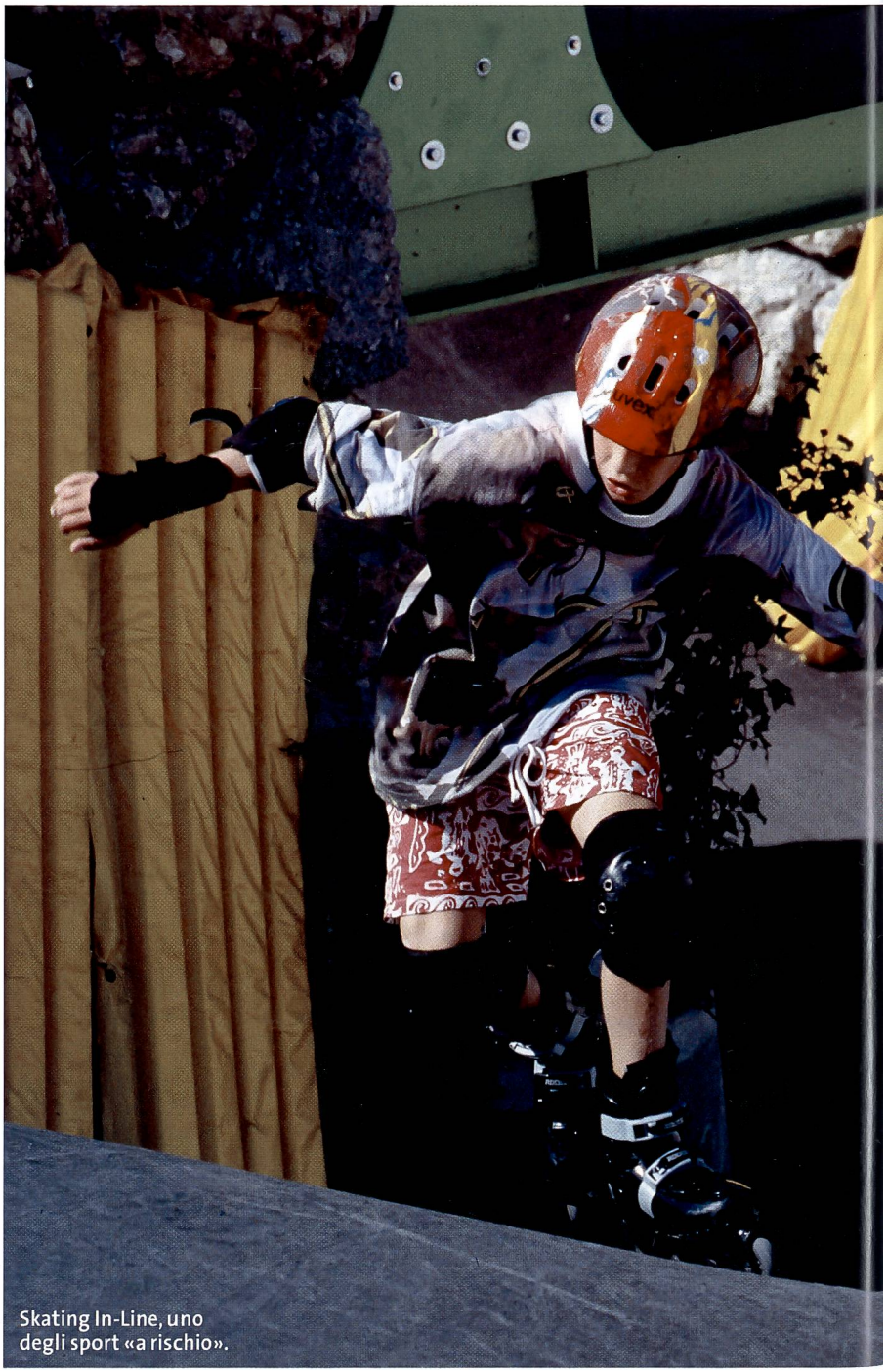
«Gli infortuni non si verificano casualmente!»

I bambini non sono adulti in miniatura. Il loro corpo è certamente più fragile. Nello sport, però, a volte, ci si dimentica di questa verità e spesso i bambini vengono esposti ad un rischio di infortuni troppo elevato. Ma quali sono le conoscenze attuali sull'epidemiologia degli infortuni dei bambini nello sport? Per saperne di più su questo tema, abbiamo incontrato il chirurgo pediatra Olivier Reinberg.

Nicola Bignasca

Il dottor Reinberg è un esperto in materia di infortuni infantili. Negli ultimi dieci anni ha repertoriato e studiato ben 22 000 casi di incidenti di bambini ed adolescenti tra i 0 e i 16 anni. «L'inchiesta ha dimostrato che il 20% circa degli infortuni avviene durante un'attività sportiva. In particolare abbiamo potuto constatare che la maggior parte di essi si verifica in presenza di insegnanti, monitori ed allenatori.» Gli sport nei quali il rischio di incidente è più elevato, sono il calcio, la ginnastica, il basket e il roller. «In queste discipline sportive predomina la cosiddetta ‹piccola traumatologia› composta in gran parte da fratture. In altri sport, come l'equitazione, invece, gli infortuni sono meno numerosi ma ben più gravi e quindi costosi!»

Gli incidenti, che vedono coinvolti bambini ed adolescenti, si possono suddividere in tre settori: gli infortuni domestici (50% circa), gli infortuni di gioco (20%) e di sport (20%). «Fino ad una quindicina di anni orsono erano molto numerosi anche gli incidenti della circolazione. Questo genere di infortuni sono diminuiti drasticamente negli ultimi anni grazie soprattutto ad un'efficace campagna di prevenzione.»



Skating In-Line, uno degli sport «a rischio».

Foto: upi/bfu/bpa

Risalire alla causa degli infortuni

Dati statistici alla mano, non si può certamente affermare che la prevenzione degli infortuni nello sport abbia ottenu-

I bambini hanno diritto ad avere protezioni adeguate quando praticano lo sport.

to brillanti risultati negli ultimi anni. Sorge pertanto spontaneo domandarsi se gli infortuni non siano una regola dello sport. «Mi sento in dovere di negare in modo categorico la veridicità di quest'affermazione.» Il dottor Reinberg non ha dubbi in proposito: «L'infortunio nello sport non è dovuto alla fatalità. Esso deve essere considerato come una malattia e come tale può essere in parte evitato e curato.»

Il dottor Reinberg non tollera per nessuna ragione gli incidenti che si verificano a causa del materiale inadeguato, di una cattiva regolazione degli attrezzi, dell'aggressività e di una scelta inappropriata degli esercizi. «I bambini e gli adolescenti hanno diritto ad un equipaggiamento di protezione adeguato. Non sempre però gli adulti e gli sportivi di successo danno il buon esempio. Si pensi ad esempio a quanti (pochi!) ciclisti portano il casco.»

Nel sentire queste parole, si potrebbe concludere che al bambino non sia consentito farsi male: «Il bambino procede per tentativi ed errori per raggiungere uno stadio successivo dello sviluppo psicomotorio. Egli non può imparare a camminare senza prima cadere. Pertanto bisogna tollerare un minimo rischio di infortunio.»

Prestare attenzione allo sviluppo dei bambini

La traumatologia sportiva coinvolge il complesso «muscolo-tendine-osso». Nel bambino bisogna aggiungere un altro elemento essenziale, la cartilagine della crescita, che nella fase di sviluppo, aumenta la fragilità dello scheletro. «Gli insegnanti e gli allenatori possono favorire il processo di crescita se riescono a sfruttare nel migliore dei modi le straordinarie capacità di adattamento dei bambini. Ciò presuppone che i bambini abbiano la possibilità di praticare la stessa attività durante un lasso di tempo sufficiente e che aumentino gradatamente l'intensità dello sforzo.»

Un numero elevato di infortuni si verifica nel periodo della preadolescenza. «In questa fase, il morfotipo dei bambini presenta notevoli differenze a seconda se gli allievi si situano nella fase pre- o postpuberale. È evidente che il bambino in fase puberale non può sottoporsi ad un'attività sportiva troppo intensa, in quanto il suo scheletro è più fragile. Visto e considerato che, di regola, l'attività sportiva si svolge in classi di allievi della stessa età, l'insegnante e l'allenatore devono cercare di proporre, nel limite del possibile, un programma individualizzato a seconda delle caratteristiche morfologiche e biologiche del singolo allievo.»

Rispettare i ritmi del corpo

Ogni funzione del nostro corpo – come, ad es. gli ormoni, il cervello, la temperatura corporea, il cuore – soggiace a un ritmo ben preciso. Questi ritmi hanno, di regola, una periodicità annuale, mensile e giornaliera. A questo proposito ci si può chiedere se anche gli incidenti seguano un ritmo preciso: «In effetti, studi in materia hanno dimostrato che gli infortuni nello sport avvengono in determinati momenti dell'anno, della settimana e del giorno. Ad esempio si verificano più incidenti in primavera ed autunno. Il giorno della settimana più ‹a rischio› è il giovedì. Il ritmo giornaliero degli infortuni, infine, presenta un picco dalle ore 10 alle 11 e un secondo verso le ore 17.»

Il dottor Reinberg è convinto che la qualità di vita migliorerebbe sensibilmente se si rispettassero maggiormente i ritmi del nostro corpo. «Le conoscenze acquisite in materia suggeriscono di concentrare le attività intellettive il mattino e di svolgere attività fisiche e sportive durante il pomeriggio. Visto e considerato che il livello di vigilanza e di concentrazione raggiunge i valori minimi attorno alle ore 10 e alle ore 16, è bene diminuire la difficoltà e l'intensità delle attività proposte in questi momenti della giornata.»

Queste regole colpiscono per la loro chiarezza e semplicità. Ma... fino a che punto la nostra società, e la scuola in particolare, data la sua complessa organizzazione, è in grado di applicarle? m

Le raccomandazioni del dottor Reinberg

- Adattare gli esercizi in base al livello di sviluppo di ogni bambino.
- Adattare gli attrezzi e l'equipaggiamento alla statura e al peso dei bambini.
- Evitare di aumentare troppo rapidamente l'intensità, il ritmo e il numero delle lezioni o delle sedute di allenamento.
- Presentare la competizione come una possibilità per misurare i propri progressi e non per stimolare la voglia di battere l'avversario.
- Proporre delle sfide adattate ad ogni allievo.
- Vietare ogni forma di linguaggio aggressivo o guerresco.
- Incoraggiare o rendere obbligatoria l'utilizzazione dell'equipaggiamento di protezione (p. es. nel ciclismo).
- Dare il buon esempio per quel che riguarda il rispetto delle regole di sicurezza.
- Rispettare i tempi di recupero dopo un infortunio proponendo agli allievi attività alternative.
- Accettare il diritto degli allievi di lamentarsi a causa di dolori fisici.
- Rispettare le regole di sicurezza proprie di ogni disciplina sportiva.