

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 9 (2007)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Una bomba ad orologeria  
**Autor:** Sakobielski, Janina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001364>

#### 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:** 23.02.2026

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

# Una bomba ad orologeria



**Lesioni ed effetti ritardati** // Dopo un infortunio, una persona corre un rischio più elevato di incorrere in lesioni degenerative della parte del suo corpo lesa. Diversi studi dimostrano quanto sia importante prestare attenzione a questa eventualità.

Janina Sakobielski

► Prendiamo ad esempio le lesioni al ginocchio, che si verificano soprattutto fra gli adepti di sport di gioco come il calcio, la pallamano o la pallacanestro. La rottura dei legamenti crociati anteriori è il tipo di lesione più frequente. Da uno studio norvegese (Bahr e Krosshaug, 2005) si evince, da una parte, che ad incappare in questo genere di infortunio sono soprattutto gli sportivi in età fra i 15 e i 25 anni e, dall'altra, che la frequenza con cui ne sono colpiti le donne è dalle tre alle cinque volte più alta rispetto agli uomini.

Lesioni di questo genere spesso generano delle lunghe assenze dai campi sportivi e anche dalla vita professionale, ciò che ha pure delle conseguenze a livello economico. Gli effetti ritardati di tali infortuni, che di regola intervengono dopo 15–30 anni, sembrano causare ancor maggiori problemi. Pensiamo ad esempio alle malattie degenerative delle articolazioni, come l'artrosi. Nella fattispecie, numerose ricerche sono unanimi nell'affermare che le lesioni verificatesi in giovane età con gli anni possono ricominciare a far male.

## Artrosi programmata

Da uno studio svedese (von Porat e Roos, 2004) risulta ad esempio che la maggior parte dei calciatori, con alle spalle una rottura del legamento crociato anteriore, dopo 14 anni soffriva di artrosi al ginocchio ferito, ciò che con il passare degli anni può pure limitare la qualità di vita. Dei 122 ex giocatori sottoposti ad una radiografia del ginocchio leso, 95 (ovvero il 78%) presentavano una trasformazione degenerativa e per 50 di loro (il 41%) questa era già ad uno stadio avanzato. Solo a cinque di loro (il 4%) fu invece diagnosticato un cambiamento degenerativo allo stadio avanzato nel ginocchio «sano».

Un'altra indicazione importante la forniscono dei ricercatori statunitensi (Gelber e altri, 2000) che per 36 anni osservarono 1321 studenti in medicina in merito ai cambiamenti degenerativi che intervenivano nelle articolazioni delle loro anche e ginocchia. Il presupposto iniziale era che chi da giovane avesse subito un trauma in una di queste parti del corpo avrebbe potuto soffrire di effetti ritardati. Ebbene, il 13,9% dei soggetti con alle spalle una lesione al ginocchio a 65 anni soffriva di artrosi, mentre nella categoria di chi non si era mai infortunato la percentuale era del 6%.

## Sempre lo stesso scenario

Anche uno studio giapponese (Yoshimura e altri, 2004) giunge alla conclusione che una vecchia lesione, associata al soprappeso, rappresenta un alto fattore di rischio per l'artrosi. I risultati di un ulteriore studio condotto negli Stati Uniti (Wilder, Hall, Barret Jr. e Lemrow, 2002) mostrano che soggetti con un passato caratterizzato da una lesione al ginocchio presentavano 7,4 volte più spesso i sintomi di un'artrosi per rapporto a quelli con ginocchia «sane».

A questo punto sembra naturale chiedersi se praticare determinati sport per lungo tempo aumenti le possibilità di sviluppare un'artrosi. Ebbene, sembrerebbe che il nesso fra le due cose sia davvero minimo. Stando a quanto emerge da uno studio britannico (Sutton, Muir, Mockett e Fentam, 2001), una persona che per tutta la vita è stata molto attiva dal punto di vista fisico presenta infatti soltanto un leggero rischio di ammalarsi di artrosi. La ricerca evidenzia invece come una lesione verificatasi in giovane età rappresenti un elevato rischio di dar vita, con gli anni, ad un'artrosi.



## Gli studi sull'argomento

- Bahr e Krosshaug, 2005: *Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport*.
- Von Porat, Roos e Roos, 2004: *High prevalence of osteoarthritis 14 years after an anterior cruciate ligament tear in male soccer players: a study of radiographic and patient relevant outcomes*.
- Yoshimura e altri, 2004: *Risk factors for knee osteoarthritis in Japanese women: heavy weight, previous joint injuries and occupational activities*.
- Wilder, Hall, Barrett Jr. e Lemrow, 2002: *History of acute knee injury and osteoarthritis of the knee: a prospective epidemiological assessment*.
- Sutton, Muir, Mockett e Fentam, 2001: *A case-control study to investigate the relation between low and moderate levels of physical activity and osteoarthritis of the knee using data collected as part of the Allied Dunbar National Fitness Survey*.
- Gelber e altri, 2000: *Joint injury in young adults and risk for subsequent knee and hip osteoarthritis*.




---



---



---

### Qualità di vita compromessa

La lista delle ricerche condotte in questo campo non termina certo qui. Risultati analoghi provengono da altre parti del mondo e non forniscono soltanto dati riguardanti l'articolazione del ginocchio, bensì anche altre parti del corpo come le spalle o la caviglia. Le conclusioni di tali studi vanno sempre nella stessa direzione. Chi si infortuna in giovane età presenta un rischio maggiore di soffrire più tardi di conseguenze fisiche. Come emerge anche dalle risposte dei soggetti sottoposti a diverse ricerche, questi effetti ritardati possono pure compromettere in modo importante la qualità di vita (dolori continui, mobilità limitata), e tutto ciò può ripercuotersi direttamente sul benessere personale. La conoscenza di questi dati dovrebbe quindi motivarci ad agire per tempo! //

### Commento

#### Prevenire è meglio di curare

► Siete usciti indenni da un'intensa estate sportiva? E desiderate mantenervi in forma, disporre di riserve sufficienti e utilizzare del buon materiale anche durante la stagione invernale? Purtroppo, non tutti sono baciati dalla dea bendata e non tutti valutano correttamente le loro competenze sportive. Due fattori, questi, che possono sfociare in operazioni chirurgiche, in lunghe e costose terapie e, col tempo, anche nell'artrosi. Evitate di affidare la vostra incolumità al fato e, al termine di ogni stagione priva di infortuni, non dimenticatevi di recitare il rosario!

Dopo delle brutte esperienze si diventa più prudenti e si riconoscono per tempo le circostanze che possono generare delle lesioni. Prepararsi adeguatamente alla pratica di un'attività sportiva prestando attenzione agli aspetti citati di seguito è sicuramente impegnativo ma non impossibile, senza dimenticare che influisce positivamente anche sulla sicurezza:

- riscaldamento funzionale prima di ogni attività fisica
- unità d'allenamento propriocettive
- buona organizzazione (di gioco)
- rispetto delle regole – fairplay
- «rituali» per ridurre in modo mirato l'aggressività

Gli ultimi tre consigli sono destinati agli sport di squadra ma possono pure essere applicati nelle discipline individuali.

Se, nonostante tutte le precauzioni prese, l'infortunio dovesse comunque verificarsi, uno dei fattori più importanti da tenere in considerazione durante la convalescenza è senz'altro il tempo. È indispensabile concedersi tempo a sufficienza per consentire alla parte del corpo colpita di guarire, rafforzarsi e ricominciare a muoversi in modo funzionale. Il processo di guarigione non può essere ridotto a piacimento, come a volte avviene a livello di sport di prestazione. In questi casi, la responsabilità è anche degli allenatori, i quali da un lato non dovrebbero assolutamente sottoporre prematuramente a grossi carichi i loro pupilli e, dall'altro, sarebbero piuttosto tenuti a proteggerli da false ambizioni. Un'analisi «spietata» della dinamica degli incidenti aiuta a formulare nuovi obiettivi e provvedimenti destinati alla prevenzione primaria, evitando così di incappare in danni che insorgono col tempo, come l'artrosi. Prevenire non è soltanto meglio di curare, è anche meno costoso. //

### Qualche informazione in più

► L'artrosi o osteoartrosi è una malattia degenerativa dell'articolazione. Si tratta di una trasformazione cronica e dolorosa di un'articolazione, la quale perde progressivamente la sua funzionalità. Al contrario dell'artrite, in presenza di artrosi le articolazioni non sono infiammate, bensì rovinate dall'usura o da traumi. Tutto inizia dalla cartilagine che viene progressivamente distrutta dall'usura, dopodiché interviene la trasformazione degenerativa a livello di ossa. Nella nostra società, l'artrosi è una delle ragioni più frequenti per la quale i pazienti consultano il loro medico. //

► Christoph Müller, consulente sportivo presso l'upi.

Contatto: [c.mueller@bfu.ch](mailto:c.mueller@bfu.ch)

Per informazioni bigliografiche in ambito di prevenzione degli infortuni nella lezione di educazione fisica consultare i siti: [www.safetytool.ch](http://www.safetytool.ch) e [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)