

**Zeitschrift:** Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli  
**Herausgeber:** Associazione Amici delle Tre Terre  
**Band:** - (2006)  
**Heft:** 46  
  
**Rubrik:** Sport

#### **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:** 11.01.2026

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



## Medicina sportiva



**D**ario Togninalli è nato a Minusio nel '65; è sposato e padre di 3 figli. Ha conseguito il diploma in medicina all'Università di Ginevra e si è specializzato in chirurgia ortopedica FMH e medicina dello sport SMS. Ex-atleta della Virtus di Locarno (sprint, ostacoli) e allenatore di atletica leggera, pratica corsa, cultura fisica, sci ed escursionismo. Attualmente è ortopedico nel gruppo ARS ortopedica alla clinica ARS Medica a Gravesano; consulta anche in studio a Locarno.

### Dottor Togninalli, come si diventa medico sportivo?

La medicina dello sport in Svizzera non è una specialità riconosciuta che ha un titolo di specialista, bensì una sottospecialità a cui accedono medici, che già detengono una specialità FMH, di origine e formazione molto diverse: un pediatra, un medico generico o, come nel mio caso, un chirurgo ortopedico. Personalmente mi interesso in particolare della traumatologia dello sport. In gioventù ho fatto molta atletica leggera. Ho visto subito che se uno non è traumatologo, se non è in grado di operare è spesso obbligato a passare il proprio paziente a uno specialista.

### Qual è il principale tipo di lesione sportiva?

Essenzialmente vi sono due tipi di lesioni: da sovraccarico, dovuti a movimenti ripetuti senza un trauma unico ma una serie di microtraumi; lesioni *traumatiche acute*, la più ricorrente in assoluto è la distorsione della caviglia. Ogni sport ha le sue lesioni specifiche.

### Qual è il tipo di cura più ricorrente?

Probabilmente la fisioterapia dopo un trauma o una distorsione. A dipendenza del tipo acuto o cronico vi sono fasi della guarigione, acuta infiammatoria, di ricostruzione dei tessuti. Il problema dello sportivo è di potere riprendere l'attività in tempi relativamente brevi. Lo scopo della riabilitazione con la fisioterapia è di contribuire a non perdere la massa muscolare, le qualità coordinate, della condizione e anche di recuperare il più presto possibile lo stato di salute originario.

### Quanto influenza la necessità di fare riprendere a uno sportivo al più presto la competizione?

Dipende dai molteplici interessi che possono essere in gioco, penso in particolare allo sportivo professionista. Vi sono imperativi diversi per quanto attiene la salute; è un compromesso fra l'esigenza del club, la fase di campionato, l'importanza dell'impegno sportivo da affrontare, le condizioni dell'atleta e le possibilità mediche di intervenire.

### Si è già trovato in conflitto per via di una sua diagnosi che non coincideva con le aspettative dell'atleta o del suo club?

Per me non è un problema; io esercito la professione di medico. Di solito se la mia opinione non soddisfa gli interlocutori, trovano il sistema per raggiungere comunque il loro scopo, ma non sotto la mia responsabilità. È un aspetto del mondo dello sport che è poco piacevole. Recentemente ho visto un calciatore professionista per valutare le sue possibilità di ripresa dell'attività; egli non se la sentiva di giocare, la squadra voleva metterlo in campo; ho ritenuto che era opportuno un periodo di riposo e riabilitazione poiché se avesse giocato avrebbe potuto tenere per un paio di partite per poi subire conseguenze ben più gravose.

### Cosa può fare la scuola che già non fa al fine di insegnare ai giovani l'aspetto sano dello sport?

Il problema della scuola è che il tempo destinato allo sport è assolutamente insufficiente. 2-3 ore di ginnastica la settimana danno risul-

**La sua passione:** la chirurgia dell'apparato locomotore,

- in particolare attualmente nello sviluppo e insegnamento di tecniche chirurgiche mini-invasive nella protesi dell'anca
- chirurgia e traumatologia dello sport (ginocchio, spalla, caviglia).

È medico della nazionale svizzera di atletica leggera e ginnastica artistica e di diverse squadre di calcio e basket.

tati a livello aneddotico; non è possibile realizzare un lavoro realmente efficace. Programmando la lezione di ginnastica si ha la coscienza a posto ma non si ottengono risultati concreti. Dal punto di vista fisiologico e coordinativo, per un ragazzo che si limiti esclusivamente alla ginnastica scolastica, 2-3 ore settimanali di attività fisica, sono nettamente insufficienti.

La lezione di ginnastica deve quindi diventare una sensibilizzazione allo sport. V'è pur da dire che la motivazione dei ragazzi in una classe è molto variabile.

L'atteggiamento generale della scuola nei confronti della ginnastica, par di capire, è molto marginale. Faccio un esempio, nella scuola media un ragazzo per seguire la materia opzionale di latino deve per forza sacrificare un'ora di ginnastica. È un'assurdità perché, pur riconoscendo l'importanza al latino, si deve prendere atto che per molti ragazzi la ginnastica scolastica è purtroppo l'unica possibilità di avere un'attività fisica regolata.

Sarebbe necessaria una sensibilizzazione dei ragazzi all'attività fisica quale complemento a una vita equilibrata sia a livello fisico che psichico, che sociale.

### Com'è lo stato di salute sportiva della nostra gioventù?

Esiste uno studio a livello svizzero che ha evidenziato che non viene fatta sufficiente attività fisica. I più attivi sono gli Svizzeri tedeschi, un po' meno i Romandi, fanalino di coda la Svizzera italiana. Conseguenza dello studio è di cercare di fare aumentare dell'1% ogni anno il numero delle persone che praticano sport.

cano attività sportiva; ciò permetterebbe verosimilmente di ridurre sensibilmente i costi della salute.

#### **Quali sono gli errori che venivano fatti in passato nello sport e oggi non più?**

Sono stati corretti degli errori ma il problema sussiste. Se prendiamo ad esempio lo sci, un tempo gli scarponi erano bassi e si avevano lesioni alle caviglie e gambe, ora con gli scarponi rialzati il problema si è spostato alle lesioni ai legamenti del ginocchio. Un tempo le piste erano preparate meno bene e c'erano problemi dovuti alle cunette, al giorno d'oggi sono migliorate le piste che sono più scorrevoli, ma è aumentata sensibilmente la velocità e di conseguenza le lesioni sono più violente e spesso dovute a collisioni. Vi è sì una maggiore sensibilità agli aspetti di base come la preparazione e la prevenzione, ma malgrado questa evoluzione non si fa che spostare il problema; infatti le statistiche non mostrano sensibili miglioramenti.

#### **Quali sono i nuovi errori?**

Penso siano dovuti all'eccesso. Ciò che è più problematico secondo me è che nelle discipline tecnico-tattiche la condizione fisica è carente. Tipico è l'allenatore di calcio che si concentra prevalentemente sull'aspetto tattico e fa troppo poco per la condizione fisica. I giocatori stessi non amano l'attività tendente alla resistenza fisica e preferiscono gli esercizi tattici e tecnici. Prima o poi subentra la stanchezza e seguono le lesioni. Si fa pochissimo per quanto concerne la forza e la coordinazione; l'accento è tutto sul cardio-vascolare. C'è relativamente poca cultura sportiva generale. Un buon allenatore dovrebbe prendere coscienza di questo problema.

#### **Come ritiene sia il livello sportivo generale offerto nel Ticino?**

C'è una grandissima offerta di attività sportive, forse troppa. Più offerta c'è più si rischia che ne soffra la qualità. È sì bello che vi siano tante possibilità ma può essere dispersivo. Ciò che poi è interessante è che molti giovani, disinteressandosi delle proposte "ufficiali", vanno per conto loro con attività tipo lo skate-board.

#### **Quali attività sportive consiglia a un giovane, a un adulto e a un anziano?**

Al **giovane** un'attività sportiva ludica, qualcosa che gli faccia piacere indipendentemente da cosa sia. L'aspetto ludico e socio-educativo: che il giovane possa ricevere dallo sport un bagaglio motorio ricco, con aspetti coordinativi che presentino vari movimenti.

Per **l'adulto** diventa maggiore l'esigenza che crei un certo stimolo cardio-circolatorio, non a oltranza, ma con una certa regolarità della resistenza. Non va dimenticato l'aspetto coordinativo. Se penso a chi fa una vita sedentaria; un'attività che va molto bene, anche se sembra sia un po' passata di moda, è la palestra con la ginnastica e il fitness. Ultimamente molti medici dello sport sono diventati delle specie di guru, sacerdoti dello sport di resistenza: triathlon, corsa in bicicletta, resistenza podistica. Di per sé si tratta di buone attività fisiche; dal punto di vista circolatorio sono ottime, ma lasciano da parte tutto quello che è il tono, la qualità muscolare, la coordinazione. Dal punto di vista osteo-muscolare non sono sempre così interessanti, anzi, a volte, sono fonti di lesioni da sovraccarico.

Per **l'anziano** consiglio, con l'avanzamento dell'età, di mantenere una certa attività cardiocircolatoria, per esempio con: passeggiate, gite, giri in bicicletta, (la corsa non è così inte-



ressante) il nuoto; sono tutte attività aerobiche. Consiglio pure gli esercizi di forza per mantenere una buona massa ossea e muscolare, anche in questo caso dunque è utile l'attività in palestra; questa non deve più essere finalizzata a uno sforzo fisico intenso bensì a uno sforzo di intensità media ma ricco, con un'attivazione di tutte le articolazioni e il rinforzo della muscolatura della colonna vertebrale e addominale.

**Ritiene che in Ticino venga fatto abbastanza per la prevenzione di infortuni sportivi?**

Ufficialmente non mi risulta che il Cantone abbia messo in atto dei programmi di prevenzione. Su scala privata nazionale mi è noto che la SUVA faccia qualcosa. Vi sono delle eccezioni; la Federazione svizzera di calcio sta facendo un ottimo lavoro con l'istruzione a livello di formazione degli allenatori con degli screening medico-sportivi per i ragazzi che fanno un'attività di un certo livello. Al momento tutto dipende dalle singole federazioni, da iniziative puntuali private (assicurazioni, ...); non c'è ancora un concetto globale.

**Non entrando nella sfera privata ci può fare alcuni esempi di infortuni sportivi particolari?**

Si va dalla frattura della colonna vertebrale cedendo da cavallo, alla frattura aperta della gamba andando in slitta, alla frattura del calcagno con lo snow-board, alla frattura delle ossa della faccia conseguente allo scontro fra due sciatori. In assoluto il punto del corpo più a rischio di lesione è, statisticamente, la caviglia.

**Come in ogni professione anche nella sua vi sono gioie e dolori. Ci indichi un caso che le ha dato particolare soddisfazione.**

Mi ricordo di un giocatore professionista di

pallamano che aveva un problema al piede, operato più volte, e dato per spacciato. Il problema non era però strutturale ma funzionale. Il suo piede non era "equilibrato" bene. Con un minuzioso programma di rieducazione del piede, durato diverse settimane, siamo riusciti a recuperarlo al 100%, senza bisogno di intervento.

È importante far la diagnosi giusta di un problema sportivo, soprattutto di un problema di sovraccarico. Se uno fa canottaggio e ha sempre male allo stesso muscolo, il problema è sapere perché ha male a questo muscolo, cosa fa di sbagliato? Diventa un problema di biomeccanica applicata. Si deve individuare cosa fa di sbagliato. Per fare una buona traumatologia si deve conoscere bene la disciplina sportiva in questione, se non è il caso è necessario parlare con l'allenatore.

**Come valuta lo scenario dei nostri giovani?**

I giovani della nostra regione hanno molte opportunità per fare dell'attività fisica spontanea (dal nuoto al fiume coi tuffi, allo skate all'aperto, e alle gite in montagna) e organizzate (calcio, atletica, golf, tennis, ...). Un'attività fisica sana e benefica.

**Purtroppo, riflesso della nostra società basata sul risultato, il doping fa ormai parte, più o meno invasiva, di tutte le discipline sportive. Qual è la sua opinione in merito?**

Sono un appassionato della medicina dello sport e volevo fare questo mestiere. Per diversi anni ho fatto parte del comitato centrale della Società Svizzera di Medicina Sportiva. L'esperienza è stata un po' fastidiosa perché negli ultimi 5-10 anni è diventata la medicina della polizia del doping. Praticamente il 95% dei casi trattati si incentrava sul doping; ciò è altamente deprimente. Personalmente mi in-

teressava l'attività fisica, la riabilitazione, la traumatologia, ciò che attualmente pare non interessare più nessuno. Attualmente i temi più in auge sono le performances sportive e il doping. Si sta assistendo, a livello mondiale, al proliferare di funzionari (controllori, giuristi, medici, biologi, politici) dello sport altamente costosi e moralisti. Così i soldi invece di finire per la causa sportiva finiscono sempre più nella burocrazia in gran parte inefficace.

È paradossale che si continui a cullarsi nell'idea romantica dello sport puro ad alti livelli, ma che si pretenda risultati sempre più spettacolari che, in condizioni normali e senza aiuto di doping, sarebbe impossibile raggiungere.

È pura illusione. Questa situazione mi dà un po' fastidio. Perché se un violinista prende dei beta bloccanti per tenere a freno la sua agitazione oppure una rockstar si "carica" prima di un concerto ciò è "normale" mentre se un tiratore fa la stessa cosa, per lo stesso motivo, è dopato? In realtà fanno spettacolo tutti e due. Mi pare che vi sia molta ipocrisia in simili ragionamenti.

**In conclusione, l'incidente sportivo è una delle cause principali di infortuni non professionali; sono solo spine per il campo del lavoro?**

Penso che, paradossalmente, la medicina sportiva possa offrire la propria esperienza di chirurgia ortopedica anche al mondo professionale. La rieducazione sportiva può essere utile per una più rapida rieducazione al lavoro.

Ringraziamo di cuore il dottor Togninalli per le interessanti informazioni che ci ha fornito durante questa piacevole intervista.

**Andrea Keller**

Fra gli sport più pericolosi troviamo

- gli sport di contatto: calcio, rugby, basket, boxe, ...
- gli sport ad alta energia: sci, motori, equitazione.

Fra i meno pericolosi: nuoto, resistenza

sport consigliati: tutti a condizione che ci si diverta; in particolare: l'atletica leggera è uno sport estremamente completo e benefico per lo sviluppo dei ragazzi.

**La disciplina sportiva, in particolare il calcio, è grande fornitrice di pazienti!**

Le lesioni principali nelle varie attività sportive:

- |                |   |
|----------------|---|
| calcio:        | distorsione del ginocchio e della caviglia                  |
| pallavolo:     | problemi alla spalla  |
| tennis:        | caviglia, gomito/ spalla                                    |
| sci:           | ginocchio   |
| snowboard:     | arti superiori  |
| canottaggio:   | sovrafflaccio agli arti superiori e alla colonna vertebrale |
| pallacanestro: | distorsioni delle caviglie                                  |





6535 Roveredo GR  
telefono 091 827 16 44  
fax 091 827 32 40

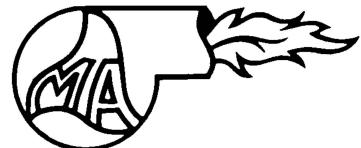
6652 Tegna TI  
telefono 091 796 16 44  
fax 091 796 18 04



Via San Gottardo 47  
6596 Gordola  
telefono 091 745 12 34  
fax 091 745 41 42

elettricità  
telefonia  
telematica

**Fabio Gilà**  
ing. STS / ATS / OTIA  
Natel 079 221 60 60  
fabio@elettrigila.ch



## ANTONIO MARCONI

BRUCIATORI A OLIO – RISCALDAMENTI CENTRALI

6654 Cavigliano  
Muralto

Tel. 091 796 12 70  
Natel C 077 85 18 34



**POLLINI FIGLI FU ROBERTO SA**  
**6674 RIVEO**

Estrazione e lavorazione  
del granito  
della Valle Maggia  
e dell'Onsernone



**CAROL**  
*giardini s.a.*  
6652 PONTE BROLLA

Peter Carol  
Maestro giard. dipl.fed.  
Membro VSG/ASMG/GPT  
Tel. 091 796 21 25  
Fax 091 796 31 25  
www.carol-giardini.ch

- Costruzione e manutenzione giardini
- Irrigazioni automatiche
- Biotopi
- Lavori in giardino

CREARE un GIARDINO RICHIENDE ESPERIENZA,  
è BELLO, IMPEGNATIVO e SODDISFACENTE



**FARMACIA CENTRALE  
CAVIGLIANO**

Cristina Dal Bò Walzer

Lunedì - Martedì	8.00 - 12.00	14.00 - 18.00
Mercoledì	8.00 - 12.00	pomeriggio chiuso
Giovedì - Venerdì	8.00 - 12.00	14.00 - 18.00
Sabato	8.00 - 12.00	pomeriggio chiuso

Telefono 091 780 72 72  
Fax 091 780 72 74  
E-mail: farm.centrale@ovan.ch