



# Prevenire gli incidenti sportivi

Ars Medica Centro dello Sport fra prevenzione, scelta adeguata dell'attività fisica e presa a carico multidisciplinare.

Molte fonti indicano come i medici egizi, greci e romani, erano ben consapevoli degli effetti benefici dell'esercizio fisico sul corpo e sulla mente. Il medico greco del V secolo Erodico (500 a.C.), un ex insegnante di Ippocrate, considerato il pioniere originario della medicina dello sport, era un medico che praticava la medicina dietetica e utilizzava gli effetti terapeutici dell'esercizio. Erodico dedicò la maggior parte del suo tempo a raccomandare esercizi per aiutare il recupero da infortuni atletici e ginnici. Ippocrate (460-370 a.C.) è il primo medico conosciuto e riconosciuto come il padre della medicina. Ha dissociato la medicina dalla magia, dalla religione e dalla filosofia e l'ha stabilita come professione, basando la sua pratica su osservazioni oggettive e sottolineando il rapporto medico-paziente. Oggi il suo postulato è più attuale che mai: «mangiare da solo non fa stare bene un uomo, deve anche fare esercizio» e «cibo ed esercizio, pur possedendo qualità opposte, collaborano per produrre salute». Si può anche provare che l'antica medicina greca era strettamente legata all'allenamento e alle competizioni degli atleti di quel tempo quanto la medicina sportiva moderna lo è per gli atleti di oggi.

Quindi possiamo affermare con certezza che già i nostri antenati avevano ben chiaro che per il buon funzionamento del corpo umano, muoversi regolarmente è indispensabile: esercizio e sport sono essenziali per una buona qualità di vita!

Oggi questo principio è ben consolidato nella pratica medica e lo sport è a tutti gli effetti considerato una terapia per molteplici problematiche. Bisogna ricordare però, che per praticare uno sport, occorre una adeguata preparazione, occorre che la scelta



dell'attività sportiva da svolgere sia consona al proprio stato di salute e che sia adeguata alle proprie capacità fisiche ed ovviamente alla propria età.

## Servizio multidisciplinare

Ars Medica Centro dello Sport, nasce proprio da questi principi, così antichi ma sempre molto attuali. L'idea è quella di accompagnare lo sportivo lungo tutto il suo percorso: dalla scelta e dall'avvicinamento allo sport, alla preparazione atletica, alla prevenzione degli infortuni ed infine al trattamento delle problematiche fisiche, piccole o grandi, legate alla pratica sportiva.

Per poter svolgere questo ruolo, il Centro si avvale di una équipe di medici dello sport che possono seguire l'atleta in tutte le fasi della sua attività, una palestra con macchinari all'avanguardia dove è possibile ricevere le indicazioni da parte di fisioterapisti e preparatori atletici con esperienze nel mondo dello sport, una collaborazione diretta con numerosi chirurghi ortopedici che dedicano la loro attività alla traumatologia sportiva. Ars Medica Centro dello sport offre quindi un servizio multidisciplinare dove al centro c'è l'atleta, professionista o amatoriale, ed intorno gli specialisti in grado di supportarlo ed aiutarlo durante il suo percorso.

## Prevenire è sempre meglio che curare

«Le attività sportive svolte con la giusta preparazione e con l'adeguata costanza ed intensità, consentono di contribuire direttamente al nostro benessere e a migliorare notevolmente la qualità della nostra vita». A parlare è il dottor Marco Marano, specialista in chirurgia ortopedica dell'apparato locomotore nonché medico coordinatore del Centro, che si dice convinto del comprovato effetto preventivo di movimento e allenamento nella preparazione di un'attività sportiva per la quale «esercizi di forza, equilibrio e resistenza» saranno utili a cominciare con il piede giusto, soprattutto dopo un lungo tempo di inattività (come ad esempio è successo durante la pandemia Covid) e per le persone anziane.



Senza un'adeguata ed essenziale preparazione è facile farsi male e incappare in un infortunio: «Quelli acuti, come ad esempio una distorsione o uno strappo muscolare, a seguito di un movimento violento, o quelli con lesioni da sovraccarico: microtraumi ripetuti che portano ad esempio a tendinopatie». Ars Medica Centro dello Sport punta perciò in primis alla prevenzione che permette di mettersi al riparo dai fattori di rischio più frequenti nella pratica di uno sport: «Bisogna evitare uno squilibrio fra ciò che l'organismo può dare e ciò che gli si chiede di fare: talvolta manca l'equilibrio fra la capacità aerobica del nostro sistema cardiocircolatorio e quella di tendini, muscoli, articolazioni (strutture passive alle quali si chiede di sopportare il carico) che risulta meno ampia in quel momento»

Danja Santini, responsabile della fisioterapia sportiva, afferma: «Una consona preparazione delle persone che vogliono praticare sport vale per qualsiasi attività. La riduzione del rischio di incappare in un infortunio, sia esso da sovraccarico sia acuto, dipende dalla preparazione a cui ci si è dedicati nel riuscire a gestire correttamente le forze messe in gioco dall'attività stessa». Anche le persone avanti con l'età non devono sottovalutare la preparazione e andrebbero accompagnate nella scelta di un'attività consona all'età, allo stato di salute e alla preparazione fisica.

Fare attività sportiva può e deve essere considerata a tutti i costi una medicina. Prevenire è sempre meglio che curare, e prepararsi prima dell'attività scelta aiuta a prevenire spiacevoli infortuni. Ars Medica Centro dello Sport soddisfa queste premesse, per ciascuno, professionista o no. Per questo non meravigliatevi se accanto a voi vedrete allenarsi sportivi del calibro Ricky Petrucciani o i giocatori del FC Lugano e HCL.

## UN TRATTAMENTO SU MISURA PER VOI!

Il Centro sportivo di Ars Medica offre un'assistenza multidisciplinare. Che si tratti di fare movimento a scopo profilattico o terapeutico, la aiuteremo a trovare l'attività fisica più indicata per lei.



SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER  
Ars Medica Centro dello Sport  
Via Cantonale 38 • 6928 Manno  
+41 91 611 64 80  
www.centro-dello-sport-arsmedica.ch

