

Questo sito utilizza i cookies per migliorare l'esperienza di navigazione e proporti solo i vantaggi, privilegi e contenuti di tuo interesse, nonché servizi di terze parti. Proseguendo la navigazione senza modificare le impostazioni del browser, accetti l'utilizzo tutti i cookies del sito. Potrai in ogni momento disattivarli sul tuo browser. Clicca qui per maggiori informazioni.

[Chiudi](#) [Leggi di più](#)



QUESTO SITO CONTRIBUISCE ALLA AUDIENCE DI **Il Messaggero.it**



HOME SALUTE ▾ BENESSERE ▾ ALIMENTAZIONE ▾ PSICOLOGIA ▾ SESSUALITÀ ▾ MAMME E FIGLI ▾ TEST NON PROFIT ACCEDI



ARTICOLI DI BENESSERE

Giocare a calcetto: come non farsi male

Giocare a calcetto: come non farsi male ad ogni età. Piccola guida per giovani e meno giovani che giocano di sera dopo il lavoro.

[Mi piace](#) 1



E' forse lo sport tra amici più praticato ma anche quello in cui ci si fa più male. E' il calcetto o "calcio a 5", per molti chiusura felice di una giornata di lavoro, o parentesi ludico-sportiva per quarantenni a volte con la pancetta.

Ma [come giocare senza farsi male?](#) E quali precauzioni prendere per non trasformare un momento di relax in un lungo e tormentato calvario tra sale operatorie e centri di rieducazione?

I quattro "rischi" del calcetto

Il calcetto può far male agli atleti improvvisati per alcuni motivi fondamentali: perché si gioca, di solito, alla sera quando si è già stanchi e non si è al meglio della condizione psico-fisica; perché il terreno in sintetico (non in terra o erba) è duro e insidioso per le caviglie; perché gli scontri fisici con l'avversario sono numerosi e non tutti assorbibili con disinvoltura; perché giocando d'inverno, a basse temperature, si rischia di sudare e di essere vittime di una malattia respiratoria.

Chi rischia di più?

Gli ortopedici della [Società italiana di ortopedia e traumatologia](#) sono stati chiari e tassativi: "Il calcetto, come tutti gli sport, fa bene alla salute in generale, contribuisce a mantenere in forma l'organismo e rinforza il tono muscolare, ma con delle ben precise avvertenze per

Inserisci un termine e clicca su invio



Help families affected by Typhoon Haiyan in the Philippines

DONATE NOW

Fighting Hunger Worldwide

ARTICOLI PIÙ CLICCATI

[Come svegliarsi senza fatica: 8 regole "ok" - 4.972 visite](#)

[Rifarsi il seno in sicurezza, 10 regole - 2.156 visite](#)

[Infezioni negli spogliatoi? Le 12 regole per evitarle - 1.376 visite](#)

[Calvizie e capelli fragili? Come risolvere senza il chirurgo - 1.278 visite](#)

l'uso". Aggiunge il dottor Giuseppe Capua, responsabile di Medicina dello Sport all'Ospedale San Camillo di Roma: "E' uno sport utile, ma per mantenersi in forma bisogna praticarlo con una certa regolarità: almeno un paio di volte alla settimana, con un minimo di preparazione di base. Questo perché il calcetto è uno sport faticoso, che richiede fiato e doti di resistenza consolidate. Migliora l'adattamento allo sforzo cardiovascolare e anche - essendo uno sport di squadra - ravviva, nello spirito di ogni praticante, il piacere di giocare, di stare insieme e divertirsi".

Leggi anche: [Giocare a calcetto, si ma con prudenza](#)

Le zone del corpo più a rischio

Spiega il dottor Capua: "Attenzione alle articolazioni di caviglie e ginocchia, sollecitate oltre il sopportabile a causa degli scatti continui e delle pressioni ripetute su un terreno non propriamente fisiologico: il sintetico è duro, non assorbe bene gli urti. Rischiano in particolare i quarantenni, i non più giovanissimi, i soggetti non perfettamente allenati. Anche un banale movimento, una posizione errata del piede o della gamba durante un normale contrasto di gioco, se non supportato da un fisico integro con una massa muscolare tonica, può causare danni al dilettante della sera: c'è il rischio di distorsioni, lesioni, slogature, perfino fratture che possono richiedere l'ingessatura e l'immobilizzazione dell'arto per mesi".

Perché la "vittima" è sempre il legamento crociato

Il calcio di oggi è sempre più veloce e fisico, un'abbinata che favorisce impatti particolarmente violenti. Tuttavia non è sempre il contrasto a provocare l'infortunio: in quasi l'80% dei casi la rottura del legamento crociato anteriore fa seguito a un cambio di direzione improvviso o a un atterraggio successivo a un salto per colpire di testa. Succede ai campioni, ma anche e soprattutto a chi il calcio lo gioca solo per passione. I primi calpestano campi perfetti e sono allenati al meglio, gli altri non sono altrettanto preparati e corrono su terreni inadeguati. Spesso troppo duri, oppure con diversi dislivelli e buche. Ebbene, per loro la possibilità di farsi male è molto più elevata.






Leggi anche: [Il trauma sportivo si cura con il metodo "RICE"](#)

I colpi di testa

La rivista The Lancet Neurology ha pubblicato di recente un articolo che evidenzia il problema dei possibili disturbi neurologici e neuro-degenerativi causati dalle commozioni cerebrali ripetute, che tanti giocatori di calcio subiscono nel corso della loro carriera. Non tutti coloro che subiscono una commozione cerebrale perdono coscienza. A volte una commozione cerebrale si presenta solo con mal di testa, vertigini, nausea, perdita di equilibrio, sonnolenza, intorpidimento, formicolio, difficoltà di concentrazione e visione sfocata. D'altronde, il pallone pesa circa 450 grammi e viaggia a una velocità tra i 50 e 80 km l'ora. Grazie all'energia causata dalla velocità, è come se vi arrivasse in testa un peso di circa 80 chili. Secondo lo studio canadese esiste, tuttavia, una soglia di sicurezza, circa 1000-1500 colpi di testa l'anno, che non si deve superare per non incorrere in lesioni significative. Rimedi? La federazione olandese fin dall'aprile 2004 ha vietato i colpi di testa nelle categorie giovanili under 14, la federazione americana (USSF) nell'agosto 2005 ha approvato l'utilizzo di una fascia-casco per proteggere la testa dei calciatori, ma certamente l'elemento che può

- [Cellulite, arriva la stagione per combatterla](#) - 1.042 visite
- [Taping, i cerotti che fanno stare bene muscoli e articolazioni](#) - 819 visite
- [Camera da letto, 10 regole per arreararla con ...amore](#) - 812 visite
- [Perché i virus preferiscono spogliatoi e palestre](#) - 758 visite
- [Benessere, le ore migliori per fare... tutto!](#) - 589 visite
- [Allarme tinture per capelli: il rischio allergie in 2 casi su 3](#) - 509 visite

Stalbene SHOP

 TAPIS ROULANT TEMPO FITNESS A 3 LIVELLI DI INCLINAZIONE E MANUALI	 CYCLETTE ELLITTICA TEMPO FITNESS CON PEDALE REGOLABILE E DISPLAY LCD
 PANTALONCI NO ADERENTE TURBO ACTIVE CICLISTA	 PANTALONCI NO DIMAGRANTE SOTTO GINOCCHIO BENACTIV - NERO
 GUAINA DIMAGRANTE BENACTIV	 BERMUDA DIMAGRANTE BENACTIV - UNISEX

[Gli altri prodotti »](#)

L'angolo di [CHIEDIALMEDICO.it](#)



Domanda: "Ginocchio, il dolore non passa"

Risponde:
Prof. Sandro Rossetti

[Leggi la risposta »](#)

maggiormente limitare i danni è la corretta esecuzione del colpo di testa, che deve essere eseguito utilizzando la parte centrale della fronte, senza abbassare la testa ed evitando di chiudere gli occhi.

Le altre domande
"Spinello, per quanto tempo lascia traccia il thc nelle urine?"

Leggi anche: [Cerchi una palestra? ecco come non sbagliare](#)

1 TAG DI AREA

Le ginocchia le più stressate

Insomma, il 'troppo' o il 'troppo poco' nello sport, possono entrambi essere, sebbene con modalità del tutto differenti, responsabili di svariati quadri patologici. A risentirne sono soprattutto i menischi, capsule e legamenti del ginocchio. Sono sufficienti un movimento scoordinato o una scivolata per provocare il pizzamento meniscale e una sua parziale lacerazione. I danni maggiori li accusano i giocatori trenta-quarantenni, poco allenati che giocano in notturna, magari al termine di una giornata lavorativa impegnativa. Da qui l'importanza della prevenzione, che si traduce fondamentalmente in una corretta impostazione del gesto atletico e dei fondamentali sportivi, in un'adeguata preparazione muscolare, in mirati programmi di potenziamento e allungamento muscolare.

Le lesioni più diffuse: i legamenti del ginocchio

Ma qual è il rischio in assoluto più grave degli appassionati di calcio a 5? "Molto frequente – precisa il dottor Stefano Respizzi responsabile della fisioterapia di Humanitas – è la rottura dei legamenti del ginocchio, quelle fibre preziosissime che permettono allo stesso tempo la stabilità e il movimento corretto dell'articolazione. Si rompono, in particolare, i [legamenti collaterali esterni](#), e i crociati. Nel primo caso è sufficiente un trattamento riabilitativo e un tutore rigido a protezione dell'articolazione per un certo tempo. Con il crociato il problema diventa più serio: è richiesto l'intervento chirurgico in [artroscopia](#) e la ripresa è più lunga: il trattamento riabilitativo post-chirurgico è indispensabile e il ritorno sul campo avviene in 5/6 mesi.

I guai muscolari

Ma non bisogna sottovalutare i rischi di natura muscolare, cioè i [crampi](#), le [contratture](#), gli [strappi](#). Perciò, prima di decidere di voler scendere in campo, bisogna fare un esame di coscienza e soprattutto evitare assolutamente di entrare in campo senza quel minimo di riscaldamento muscolare necessario ad evitare la lacerazione del muscolo. Si chiama strappo è dolorosissimo, ma soprattutto lascia danni permanenti all'elasticità del muscolo una volta cicatrizzato.

La base di tutto deve essere una buona preparazione atletica. Il calcetto rimane uno sport da affrontare con attenzione perché rischi ed incidenti possono rivelarsi pericolosi soprattutto se non si è più giovanissimi.

Leggi anche: [Lo strappo muscolare: che fare e come uscirne](#)

Alcuni suggerimenti per non rinunciare

Ecco alcuni consigli per affrontare nelle migliori condizioni questo tipo di attività:

1. Scegliete un paio di scarpe adatte, specifiche per il calcetto, per ridurre al minimo i rischi di slogature, distorsioni e soprattutto per migliorare il proprio rendimento atletico.
2. Scendete in campo solo se siete perfettamente allenati e ben riposati.
3. Non dimenticate mai il riscaldamento muscolare prima di iniziare a giocare.
4. Interrompete immediatamente il gioco se rimanete vittime di un infortunio.
5. Non commettete l'errore di proseguire se avvertite dolore in qualsiasi parte del corpo.
6. Evitate, per quanto possibile, le partite in notturna – alla fine della giornata – e i terreni in superficie sintetica.

Leggi anche: [Come preparare il fisico allo sport](#)

Abbronzatura
Bellezza
Caduta capelli
Casa
Cellulite
Chirurgia estetica
Fitness
Gambe
Hi tech
Igiene
Igiene orale
Lavoro
Longevità
Massaggi
Musica
Omeopatia
Osteopatia
Pet therapy
Prendi sole
Rughe
Russare
Seno
Sogni
Sonno e insonnia
Stretching
Terme
Tisane
Traumi da sport
Vacanze

Provoca la crescita di 13735 capelli in 1 settimana



Gli specialisti in materia di trapianti di capelli temono per i loro posti di lavoro...