



G.V.A.C.
GRUPPO VARESINO ALLENATORI DI CALCIO



*INTERVENTO DEL Dott. Rodolfo TAVANA al Convegno del 1/6/2013 a CONCAGNO (CO)
impaginazione a cura del G.V.A.C.*

TRAUMATOLOGIA - I PRIMI INTERVENTI

Dott. Rodolfo Tavana (Responsabile Staff Medico Milan A.C.)

Il calcio moderno è ricco di infortuni, un recente lavoro scientifico evidenzia come un giocatore di calcio può statisticamente infortunarsi ogni 10 partite che gioca contro le 50 del basket. Sui campi periferici ci si deve arrangiare cercando di prestare i primi soccorsi anche se non si è, professionalmente, degli addetti ai lavori in ambito sanitario.

Il primo approccio a qualsivoglia infortunio è importante per la prognosi finale ossia per una migliore e più rapida guarigione, come dice Hans Mueller Wohlfahrt storico medico del Bayer Monaco e della nazionale Tedesca di calcio "ogni minuto sprecato nei primi momenti di un infortunio muscolare significa allungare la prognosi di qualche giorno."

Distorsione di caviglia:

il giocatore che subisce un trauma discorsivo alla caviglia normalmente zoppica e, se la zoppia dura più di un minuto, è bene cambiarlo subito. Il gonfiore immediato è l'indiscutibile segno di una lesione legamentosa: mettetegli un sacchetto contenete ghiaccio sopra la zona dolente bendate- glielo bene e fategli fare la doccia. Dopo la doccia tenetelo ancora 10' col ghiaccio e la gamba alta quindi bendate la caviglia possibilmente con un bendaggio elastico. La compressione è importante per limitare il gonfiore. Se avete delle stampelle fateglieste utilizzare non deve appoggiare il piede dell'infortunio.

Il passo successivo (ovviamente nella stessa giornata) è portarlo in un pronto soccorso dove verrà indagato e curato adeguatamente.

Distorsione di ginocchio. Un medico esperto è normalmente in grado di quantizzare il danno visitandolo in spogliatoio, se non fosse presente seguite lo stesso iter: borsa del ghiaccio 20', doccia, bendaggio e pronto soccorso.

Lesione muscolare.

Il giocatore si accascia toccandosi la coscia o il polpaccio, inutile fare tentativi per tenerlo in campo la regola è semplice: cambio immediato e borsa o sacchetto del ghiaccio. Fatelo sdraiare con le gambe sopra elevate tenendo il ghiaccio per mezz'ora. Dopo la doccia effettuate un bendaggio compressivo della zona infortunata se possibile con bendaggio autoincollante (tensoplast) e raccomandategli di andare a casa, starsene a letto con le gambe elevate mettendo la borsa del ghiaccio per mezz'ora tre quattro volte nel giorno successivo.

Dopo 24 ore va visitato possibilmente da uno specialista (ideale il traumatologo o il medico dello sport) per decidere l'entità del danno e stabilire tempi e modi del trattamento.

Trauma cranico.

In campo è difficile essere precisi ma se il giocatore sembra minimamente confuso (ad esempio non ricorda il computo dei goal in quel momento) fatelo trasportare in ambulanza a un ospedale,

in Italia basta chiamare il 118 per ottenerla in tempi brevi.

Se negli infortuni precedenti non ho minimamente pensato all'ambulanza in questo caso è indispensabile.