



STUDIO
ALPHA OMEGA

TERAPIE DEL BENESSERE

MANUALE SPORTIVO

CALCIO

MANUALE SPORTIVO

CALCIO

INDICE

INFORTUNIO - COSA FARE	PAG. 3
DISTORSIONE DI CAVIGLIA	PAG. 4
DISTORSIONE DI GINOCCHIO	PAG. 4
LUSSAZIONE DI SPALLA	PAG. 5
CONTRATTURA	PAG. 5
STRAPPO/STIRAMENTO	PAG. 6
PUBALGIA	PAG. 6
LESIONE MENISCALE	PAG. 7
LESIONE COLLATERALE	PAG. 7
CONSIGLI NUTRIZIONALI	PAG. 8
CONTATTI	PAG. 9



MANUALE SPORTIVO

CALCIO

COME EVITARE GLI INFORTUNI COMUNI

I PIÙ FREQUENTI INFORTUNI MUSCOLARI SONO GLI STRAPPI. UN MUSCOLO PUÒ ANDARE INCONTRO AD UNO STRAPPO, PRINCIPALMENTE PER I SEGUENTI MOTIVI:

1. IL MUSCOLO È ECCESSIVAMENTE STANCO A SEGUITO DI SFORZI ELEVATI E PROLUNGATI NEL TEMPO, E, NEL MOMENTO IN CUI CHIEDIAMO UN GRANDE SFORZO IMPROVVISO, NON HA SUFFICIENTE ENERGIA PER CONTRARSI, CAUSANDO LA ROTTURA DELLE FIBRE.
2. IL MUSCOLO NON HA LA CAPACITÀ DI ALLUNGARSI A SUFFICIENZA PER ESEGUIRE IL MOVIMENTO RICHIESTO, CHE SPESSO VIENE ESEGUITO CON MOLTA RAPIDITÀ. QUESTO PORTA ECCESSIVO STRESS ALLE FIBRE, LE QUALI SI ROMPONO COME ELASTICI TROPPO TESI.
3. IL MUSCOLO ERA ANCORA TROPPO “FREDDO” PER ESEGUIRE IL MOVIMENTO RICHIESTO. I MUSCOLI VANNO RISCALDATI PER AUMENTARE LA LORO ELASTICITÀ E LA LORO FORZA, UN PO’ COME I MOTORI DELLE AUTO.

ECCO ALCUNI CONSIGLI UTILI PER PREVENIRLI:

- **STRETCHING**

AD OGNI FINE ALLENAMENTO È IMPORTANTE PRENDERSI 10/15 MINUTI PER DEDICARSI AD ESERCIZI DI STRETCHING MIRATO AD ALLUNGARE I MUSCOLI CHE PIÙ FREQUENTEMENTE UTILIZZIAMO DURANTE ALLENAMENTI E PARTITE, IN QUESTO MODO SVILUPPEREMO UN’ELASTICITÀ MUSCOLARE ADEGUATA ALLE SITUAZIONI PIÙ FATICOSE

- **FORZA ECCENTRICA**

I MUSCOLI SONO ABITUATI AD ACCORCIARSI DURANTE LA CONTRAZIONE DELLE FIBRE, MENTRE LA FASE PIÙ PERICOLOSA È PROPRIO L’ALLUNGAMENTO. ALLENARE I MUSCOLI A GENERARE FORZA DURANTE UN ALLUNGAMENTO, PREPARA LE FIBRE AD ESEGUIRE UN COMPITO MOLTO COMPLESSO E PREPARA LE FIBRE MUSCOLARI AI MOMENTI DI ENORME STRESS.

- **RISCALDAMENTO MIRATO**

SPESSO CAPITA CHE DURANTE LA FASE DI RISCALDAMENTO, NON SI RIESCA A PREPARARE ADEGUATAMENTE TUTTI I MUSCOLI CHE VERRANNO POI COINVOLTI NEI MOVIMENTI RICHIESTI DURANTE LA PARTITA. QUESTO È DA EVITARE, CERCANDO DI RISCALDARSI NEL MODO PIÙ COMPLETO POSSIBILE, SENZA ASPETTARE TROPPO TEMPO TRA LA FINE DEL RISCALDAMENTO E L’INIZIO DELL’ATTIVITÀ SPORTIVA.



MANUALE SPORTIVO

CALCIO

DISTORSIONE DI CAVIGLIA

IN CASO DI DISTORSIONE ALLA CAVIGLIA, È BUONA NORMA NON TOGLIERE LA SCARPA, MA APPLICARE SUBITO GHIACCIO (MEGLIO SE GHIACCIO SOLIDO O Istantaneo) SULLE ZONE SCOPERTE. UNA VOLTA USCITI DAL CAMPO, TENERE IL PIEDE SOLLEVATO.

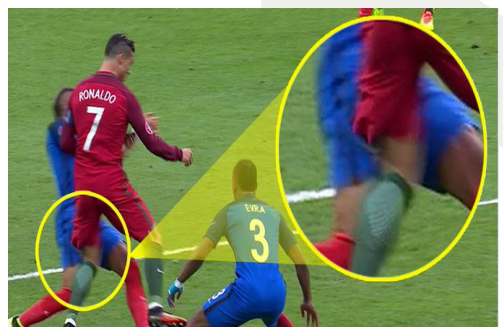
TUTTO QUESTO EVITERÀ CHE IL GONFIORE SI DIFFONDA ANCHE AL PIEDE. NEL CASO IN CUI IL DOLORE SIA TALMENTE FORTE DA NON RIUSCIRE A CAMMINARE, È BENE UTILIZZARE DUE STAMPELLE PER EVITARE DI CREARE ULTERIORE DANNO AI TESSUTI DANNEGGIATI.



DISTORSIONE DI GINOCCHIO

IN CASO DI DISTORSIONE DI GINOCCHIO, BISOGNA APPLICARE IMMEDIATAMENTE GHIACCIO SULLA ZONA COLPITA, SUCCESSIVAMENTE BISOGNA CERCARE DI MUOVERE IL MENO POSSIBILE IL GINOCCHIO.

SE GONFIORE E DOLORE SONO MOLTO EVIDENTI, È BENE UTILIZZARE DA SUBITO UN SUPPORTO (COME DUE STAMPELLE) PER EVITARE DI AGGRAVARE UNA SITUAZIONE NON CHIARA.



MANUALE SPORTIVO

CALCIO

LUSSAZIONE DI SPALLA

É DIFFICILE RICONOSCERE UNA LUSSAZIONE, I SINTOMI PRINCIPALI SONO DOLORE INTENSO E DIFFICOLTÀ A MUOVERE IL BRACCIO. INOLTRE, SI POSSONO NOTARE AVVALLAMENTI O AFFOSSAMENTI A LIVELLO DELLA SPALLA, SIA ANTERIORMENTE CHE POSTERIORMENTE. BISOGNA EVITARE QUALSIASI MOVIMENTO E CHIAMARE I SOCCORSI. EVITARE DI APPLICARE GHIACCIO SULLA SPALLA PER NON IRRIGIDIRE I TESSUTI, IL CHÉ PORTEREBBE UN AUMENTO DEL DOLORE.



CONTRATTURA

UNA CONTRATTURA PRESENTA UN DOLORE SORDO CRESCENTE NEL GIRO DI QUALCHE MINUTO CON IRRIGIDIMENTO DEL MUSCOLO. SOLITAMENTE SI PRESENTA AL TERMINE DELL'ATTIVITÀ FISICA E PEGGIORA SE SI PROVA A CONTRARRE IL MUSCOLO. EVITARE DI APPLICARE GHIACCIO PER NON IRRIGIDIRE ULTERIORMENTE IL MUSCOLO. RIPOSO ED EVENTUALMENTE, SU CONSIGLIO DI UN PROFESSIONISTA, INIZIARE UN PROGRAMMA DI ALLUNGAMENTO MUSCOLARE E MASSAGGI DECONTRATTURANTI.



MANUALE SPORTIVO

CALCIO

STRAPPO STIRAMENTO

SI PRESENTANO CON UN DOLORE LANCINANTE, UNA SCOSSA NEL MUSCOLO DURANTE UN MOMENTO DI SFORZO INTENSO, COME SCATTI O CAMBI DI DIREZIONE RAPIDI. SONO MOLTO DOLOROSI ED È BENE FERMARSI SUBITO PER EVITARE CHE POSSA AUMENTARE IL DANNO DELLA FIBRA MUSCOLARE. DOPO 2/3 GIORNI DALL'EVENTO DOLOROSO È BENE RICHIEDERE UNA VISITA ECOGRAFICA PER VALUTARE LA DIMENSIONE DELLA LESIONE, ANCHE SE IL DOLORE È SENSIBILMENTE DIMINUITO, POICHÉ CHI HA UNA SOGLIA ELEVATA DEL DOLORE POTREBBE SENTIRE UN NETTO MIGLIORAMENTO, ANCHE CON UN MARCATO DANNO DEL TESSUTO MUSCOLARE.



PUBALGIA

DOLORE A LIVELLO INGUINALE CHE PUÒ IRRADIARSI LUNGO LA COSCIA. DOLORE CHE SI ACUTIZZA CON IL MOVIMENTO E PUÒ PORTARE ANCHE AD UN QUADRO DI IMPOTENZA FUNZIONALE. IN CASO DI DOLORE IMPROVVISO CON QUESTE CARATTERISTICHE, INTERROMPERE SUBITO L'ATTIVITÀ SPORTIVA, NON ALLUNGARE NE SOVRACCARICARE ED EVITARE L'APPLICAZIONE DI GHIACCIO. RIVOLGERSI IMMEDIATAMENTE AD UNO SPECIALISTA



MANUALE SPORTIVO

CALCIO

LESIONE MENISCALE

LA LESIONE DEL MENISCO È UNA CONDIZIONE ESTREMAMENTE FREQUENTE. SI AVVERTE SUBITO UN “POP” NEL GINOCCHIO, SIMILE A QUANDO SI SCROCCHIA UN’ARTICOLAZIONE, GONFIORE E DOLORE SUL GINOCCHIO. DIFFICOLTÀ AD ESTENDERLO E SENSAZIONE DI BLOCCO ARTICOLARE. IN QUESTO CASO È BENE FERMARSI SUBITO, EVITARE DI CAMMINARE E CARICARE LA GAMBA DOLENTE, MANTENERLA LEGGERMENTE SOLLEVATA COL GINOCCHIO SEMIFLESSO E APPLICARE UN ASCIUGAMANO BAGNATO NELL’ACQUA FREDDA E STRIZZATO.



LESIONE COLLATERALE

I COLLATERALI STABILIZZANO IL GINOCCHIO. SI AVVERTE DOLORE INTENSO NELLA PORZIONE INTERNA O ESTERNA DELL’ARTICOLAZIONE, SEGUIDO DA GONFIORE E ARROSSAMENTO. IL GONFIORE SI ESPANDE IN TUTTO IL GINOCCHIO NEI SUCCESSIVI 1-2 GIORNI. L’ARTICOLAZIONE È RIGIDA E SI FA FATICA AD ESTENDERE TOTALMENTE IL GINOCCHIO. SENSAZIONE DI INSTABILITÀ E DIFFICOLTÀ O DOLORE A CAMMINARE, SEDERSI, ALZARSI DA UNA SEDIA O FARE LE SCALE. FERMARE IMMEDIATAMENTE L’ATTIVITÀ SPORTIVA E RIVOLGERSI AD UNO SPECIALISTA.



MANUALE SPORTIVO

CALCIO

CONSIGLI NUTRITIVI: PRIMA DI PARTITE ED ALLENAMENTI

AVERE ABBASTANZA CARBURANTE PER DURARE TUTTA LA PARTITA O L'ALLENAMENTO È FONDAMENTALE.

SI CONSIGLIA DI MANGIARE DALLE 3 ALLE 4 ORE PRIMA, UN PASTO CHE CONTENGA SIA CARBOIDRATI CHE 400-600 ML DI ACQUA E UN PICCOLO QUANTITATIVO DI PROTEINE

- TAZZA DI YOGURT CON MUESLI E MIRTILLI
- PIADINA CON POLLO E INSALATA
- PASTA CON RAGU'

SE NECESSARIO FARE UN ALTRO SPUNTINO LEGGERO PRIMA DELLA PERFORMANCE, DA 1 A 2 ORE PRIMA

- YOGURT CON FRUTTA
- BANANA E MANCIATA DI MANDORLE
- GALLETTA DI RISO CON BURRO D'ARACHIDI

POST-PARTITA ED ALLENAMENTO

I PASTI DI RECUPERO DOVREBBERO CONTENERE CARBOIDRATI, ALCUNE PROTEINE E MOLTI LIQUIDI.

IL PASTO DI RECUPERO ANDREBBE CONSUMATO ENTRO LE 2 ORE POST ATTIVITA', SE MOLTO INTENSA ANCHE ENTRO I SUCCESSIVI 30 MINUTI. RICORDARE DI MANTENERSI MOLTO IDRATATI.

- PANINO CON POLLO, AVOCADO E INSALATA
- FRULLATO CON LATTE, FRUTTA, PROTEINE IN POLVERE E FRUTTA SECCA
- YOGURT CON MUESLI CON NOCI E SEMI
- PIADINA CON CARNE, FORMAGGIO E INSALATA



MANUALE SPORTIVO

CALCIO

PUOI CONTATTARCI PER QUALSIASI NECESSITÀ, ANCHE SOLO PER AVERE INFORMAZIONI O PER CHIEDERE QUALCHE CONSIGLIO.

CI TROVI ANCHE SU FACEBOOK, INSTAGRAM E LINKEDIN

STUDIO ALPHAOMEGA

059 551425

WWW.STUDIOALPHAOMEGA.COM

INFORMAZIONI@STUDIOALPHAOMEGA.COM

VIA SANT'AMBROGIO 6, CASINALBO, 41043 MO

VIA LENIN 1, CARPI, 41012, MO

