



STUDIO
ALPHA OMEGA

TERAPIE DEL BENESSERE

MANUALE SPORTIVO

PADEL

MANUALE SPORTIVO

PADEL

INDICE

INFORTUNIO - COSA FARE	PAG. 3
DISTORSIONE DI CAVIGLIA	PAG. 4
DISTORSIONE DI GINOCCHIO	PAG. 4
LUSSAZIONE DI SPALLA	PAG. 5
EPICONDILITE LATERALE	PAG. 5
STRAPPO/STIRAMENTO	PAG. 6
LESIONE CUFFIA ROTATORI	PAG. 6
LESIONE COLLATERALE	PAG. 7
LESIONE CROCIATO ANTERIORE	PAG. 7
CONSIGLI NUTRIZIONALI	PAG. 8
CONTATTI	PAG. 9



MANUALE SPORTIVO

PADEL

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

PADEL

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

PADEL

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.



EPICONDILITE LATERALE

IL DOLORE SI MANIFESTA NELLA PARTE ESTERNA DELL'AVAMBRACCIO QUANDO IL POLSO È ESTESO ESTERIORMENTE, E PUÒ ESTENDERSI DAL GOMITO FINO A METÀ DELL'AVAMBRACCIO. IL DOLORE PUÒ AUMENTARE CON UNA FORTE PRESA (STRETTA DI MANO) O PERSINO GIRANDO LA MANIGLIA DI UNA PORTA. CONTINUARE A SOLLECITARE I MUSCOLI DELL'AVAMBRACCIO PUÒ PEGGIORARE QUESTA CONDIZIONE E PROVOCARE DOLORE PERSINO QUANDO L'AVAMBRACCIO NON VIENE UTILIZZATO. SI APPLICA GHIACCIO SUL GOMITO ESTERNO EVITANDO GLI ESERCIZI CHE PROVOCANO DOLORE E UTILIZZARE UN TUTORE SUBITO SOTTO IL GOMITO. SE I SINTOMI PERSISTONO, CHIAMARE UNO SPECIALISTA



MANUALE SPORTIVO

PADEL

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.



LESIONE CUFFIA ROTATORI

DOLORE CHE SI PERCEPISCE NELLA PARTE ANTERIORE DELLA SPALLA, LUNGO TUTTO IL BRACCIO E A LIVELLO DEL BICIPITE, COME SE SI FOSSE AVUTO UNO "STRAPPO ALLA SPALLA". INIZIALMENTE I SINTOMI SONO LIEVI, SOLAMENTE A SEGUITO DI SFORZI INTENSI. CON IL PASSARE DEL TEMPO, I DOLORI INIZIANO ANCHE DURANTE LO SVOLGIMENTO DELLE ATTIVITÀ GIORNALIERE O DURANTE IL SONNO. METTERE L'ARTICOLAZIONE A RIPOSO, PRATICANDO IMPACCHI DI GHIACCIO PER 15-20 MINUTI OGNI ORA, SPECIALMENTE SE I SINTOMI SONO CONSEGUENZA DI UN TRAUMA. SE LA CONDIZIONE NON MIGLIORA, VISITARE UNO SPECIALISTA.



MANUALE SPORTIVO

PADEL

LESIONE COLLATERALE

I COLLATERALI STABILIZZANO IL GINOCCHIO. SI AVVERTE DOLORE INTENSO NELLA PORZIONE INTERNA O ESTERNA DELL'ARTICOLAZIONE, SEGUITO 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.



LESIONE CROCIATO ANTERIORE

ENTIRE UN RUMORE DI SCHIOCCO, SIMILE A UNA FRUSTATA. SI AVVERTE:

DOLORE, ANCHE MOLTO INTENSO, NELLA ZONA DEL TALLONE

GONFIORE INTORNO AL TALLONE

INCAPACITÀ DI PIEGARE IL PIEDE

INFORTUNATO VERSO IL BASSO

INCAPACITÀ DI ALZARSI SULLA PUNTA DEL PIEDE INFORTUNATO.

INTERROMPERE IMMEDIATAMENTE L'ATTIVITÀ E FARE UN ESAME ECOGRAFICO PER

INDIVIDUARE POSSIBILE ROTTURA. SUCCESSIVAMENTE CONTATTARE UNO SPECIALISTA PER IL RECUPERO E LA

GESTIONE



MANUALE SPORTIVO

PADEL

CONSIGLI NUTRITIVI:

COSA MANGIARE SE SI GIOCA A PADEL DI MATTINA

SE LA TUA PARTITA DI PADEL È PREVISTA AL MATTINO, MANGIA ALMENO UN'ORA E MEZZA PRIMA DELL'INIZIO. I CIBI RICCHI DI ZUCCHERI E ALTAMENTE DIGERIBILI: FETTE BISCOTTATE (PANE O TOAST) CON MARMELLATA, FRUTTA DI STAGIONE, CEREALI.

NON È CONSIGLIATO IL LATTE, PER PESANTEZZA E DIFFICOLTÀ NELLA DIGESTIONE, DOVUTO AL SUO CONTENUTO DI GRASSI.

COSA MANGIARE SE SI GIOCA A PADEL ALL'ORA DI PRANZO

DOPO LA COLAZIONE È NECESSARIO EFFETTUARE UNO SPUNTINO A METÀ MATTINATA. IL CONSIGLIO È DI PREFERIRE ALIMENTI RICCHI DI ZUCCHERI SEMPLICI, UN FRUTTO, GALLETTE DI MAIS, TOAST CON MARMELLATA OPPURE UNA BARRETTA HIGH PROTEIN RICCA DI VITAMINE C, E E DEL GRUPPO B, CHE FAVORISCONO LA REGOLAZIONE DEL METABOLISMO ENERGETICO. FAI LO SPUNTINO CIRCA 1 ORA PRIMA: EVITA LA BANANA 5 MINUTI PRIMA DELLA PARTITA, NON TI SALVERÀ LA PRESTAZIONE IN QUESTO CASO.

COSA MANGIARE SE SI GIOCA A PADEL DI POMERIGGIO

VALGONO I CONSIGLI DI CUI SOPRA PER LA COLAZIONE, MENTRE SOSTITUISCI LO SPUNTINO DI METÀ MATTINA DA UN PRANZO LEGGERO. PUOI INSERIRE CARBOIDRATI COMPLESSI: PASTA O RISO OFFRONO UN IMPORTANTE CONTRIBUTO IN TERMINI DI ENERGIA A CUI PUOI ABBINARE UN FRUTTO. SE MANGI 3 O 4 ORE PRIMA DELLA SFIDA, PUOI AGGIUNGERE ANCHE QUALCHE PROTEINA COME UN AFFETTATO MAGRO CON UN PO' DI FORMAGGIO STAGIONATO COME IL PARMIGIANO.

SE IL TUO MATCH SI SVOLGE NEL TARDO POMERIGGIO, QUASI A RIDOSSO DELLA CENA, AGGIUNGI UN SECONDO ABBONDANTE DI CARNE BIANCA O PESCE E UN SECONDO SPUNTINO

COSA MANGIARE SE SI GIOCA A PADEL DI SERA

A PRANZO È CONSIGLIATO AGGIUNGERE UN SECONDO (CARNE O PESCE) E VERDURA DI STAGIONE.

PER QUANTO RIGUARDA LO SNACK DI METÀ POMERIGGIO POTRAI AGGIUNGERE QUALCHE CARBOIDRATO COMPLESSO, COME AD ESEMPIO UNA FETTA DI PANE O UN PEZZETTO DI CIOCCOLATO FONDENTE DA AGGIUNGERSI ALLA FRUTTA.



MANUALE SPORTIVO

PADEL

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

