



**STUDIO**  
**ALPHA OMEGA**

**TERAPIE DEL BENESSERE**

**MANUALE SPORTIVO**

**PALLAVOLO**

# MANUALE SPORTIVO

## PALLAVOLO

### INDICE

INFORTUNIO - COSA FARE	PAG. 3
DISTORSIONE DI CAVIGLIA	PAG. 4
DISTORSIONE DI GINOCCHIO	PAG. 4
LUSSAZIONE DI SPALLA	PAG. 5
LUSSAZIONE/SUBLUSSAZIONE COSTALE	PAG. 5
STRAPPO/STIRAMENTO	PAG. 6
DISTORSIONE/LUSSAZIONE DITA	PAG. 6
DOLORE LOMBARE	PAG. 7
LESIONE COLLATERALE	PAG. 7
CONSIGLI NUTRIZIONALI	PAG. 8
CONTATTI	PAG. 9



# MANUALE SPORTIVO

## PALLAVOLO

### 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**

PER EVITARE DI INCORRERE IN INFORTUNI ARTICOLARI COME LE DISTORSIONI, È NECESSARIO ALLENARE I MUSCOLI STABILIZZATORI DELLE PRINCIPALI ARTICOLAZIONI COINVOLTE NELLA PALLAVOLO A LIVELLO DELL’ARTO INFERIORE (CAVIGLIA E GINOCCHIO), IN MODO TALE DA RENDERLI SUFFICIENTEMENTE RESISTENTI E FORTI DA POTER LAVORARE AL MEGLIO DURANTE TUTTA LA PARTITA/ALLENAMENTO

- **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

## PALLAVOLO

### 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 STAMPILLE 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 STAMPILLE) PER EVITARE DI AGGRAVARE UNA SITUAZIONE NON CHIARA.





# MANUALE SPORTIVO

## PALLAVOLO

### LUSSAZIONE DI SPALLA

È 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.



### SUB-LUSSAZIONE COSTALE

È UN TANTO FREQUENTE QUANTO SCONOSCIUTO TRA PALLAVOLISTE/I, SI MANIFESTA A SEGUITO DI UN ATTERRAGGIO IN CONDIZIONI DI SCARSO EQUILIBRIO O DI UNA CADUTA DI SCHIENA; MA PUÒ ANCHE VERIFICARSI DURANTE UNA BATTUTA O UNA SCHIACCIATA. I SINTOMI SONO DOLORE DURANTE UNA PROFONDA INSPIRAZIONE O DURANTE STARNUTI/COLPI DI TOSSE A LIVELLO DELLE COSTE, ZONA LATERALE E/O POSTERIORE. UN PROFESSIONISTA PUÒ FACILMENTE RICONOSCERE QUESTA CONDIZIONE E RIPORTARE LE COSTE IN EQUILIBRIO, ACCERTANDOSI CHE NON CI SIANO DANNI ULTERIORI.



# MANUALE SPORTIVO

## PALLAVOLO

### 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.



### DISTORSIONE /LUSSAZIONE DITA

TRA LE LESIONI PIÙ FREQUENTI, DERIVANTI DA UNA RICEZIONE SBAGLIATA. IL TRAUMA PUÒ COINVOLGERE I LEGAMENTI DELLE DITA OPPURE L'ARTICOLAZIONE NEL CASO IN CUI CAMBINO I RAPPORTI TRA LE OSSA COINVOLTE. NEL CASO IN CUI IL DITO (O LE DITA) COINVOLTO SIA LUSSATO È BENE NON APPLICARE GHIACCIO PER NON IRRIGIDIRE L'ARTICOLAZIONE E RECARSÌ AL PRONTO SOCCORSO. NEL CASO IN CUI IL DITO SEMBRA ESSERE POSIZIONATO CORRETTAMENTE MA NON SI RIESCA A MUOVERLO, IL CONSIGLIO È DI APPLICARE GHIACCIO IMMEDIATAMENTE E RIVOLGERSI AD UN PROFESSIONISTA PER UNA VALUTAZIONE DEL DANNO.



# MANUALE SPORTIVO

## PALLAVOLO

### DOLORE LOMBARE

IL DOLORE LOMBARE È UNA CAUSA FREQUENTE DI DOLORE CRONICO NELLA PALLAVOLO. SPESSO È DI ORIGINE MUSCOLO-LEGAMENTOSA DOVUTO AD ECCESSIVO LAVORO OPPURE DA MOVIMENTI SCORRETTI. PUÒ ESSERE LOCALIZZATO ALLA BASE DELLA SCHIENA, O IRRADIARSI VERSO LE GAMBE O LE COSTOLE. SE SI AVVERTONO SINTOMI COME FORMICOLIO, SENSAZIONI DI SCOSSA ELETTRICA, O BRUCIORE INTENSO, TERMINARE IMMEDIATAMENTE L'ATTIVITÀ SPORTIVA E RIVOLGERSI AD UNO SPECIALISTA PERCHÈ VI È SOSPETTO DI ERNIA E COINVOLGIMENTO DEL SISTEMA VASCOLARE



### 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.



# MANUALE SPORTIVO

## PALLAVOLO

### CONSIGLI NUTRITIVI: PRIMA DI PARTITE ED ALLENAMENTI

CARBOIDRATI) MEGLIO SE INTEGRALE, CARNE (PROTEINE) O PESCE (PROTEINE E GRASSI POLINSATURI), INSALATA ABBONDANTE DI VERDURE DI DIVERSI COLORI (MINERALI E VITAMINE) E UN FRUTTO (ZUCCHERI SEMPLICI E VITAMINE). PREDILIGERE COTTURE SEMPLICI E BREVI

- LA PASTA CONDITA CON OLIO D'OLIVA EXTRA VERGINE (GRASSI MONOINSATURI), POMODORO (LICOPENE) E UN CUCCHIAIO DI GRANA PADANO DOP
- CARNE COTTA AI FERRI SENZA GRASSI AGGIUNTI
- PESCE COTTO AL VAPORE

SE LA PARTITA SI SVOLGE AL MATTINO, LA VIGILIA VUOL DIRE IL PRANZO E LA CENA DEL GIORNO PRIMA. L'OBIETTIVO PRINCIPALE DEVE ESSERE SOPRATTUTTO MANTENERE COSTANTE IL LIVELLO DI GLUCOSIO NEL SANGUE, MA ANCHE DI SALI MINERALI. AD ESEMPIO:

- DI PASTA O RISO INTEGRALI, CONDITO CON SUGO SEMPLICE DI VERDURE , POMODORO, OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA E 2 CUCCHIAI DI GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO (10 G CADAUNO)
- PESCE,PANE,E ABBONDANTI VERDURE

### POST-PARTITA ED ALLENAMENTO

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

SONO NECESSARIE CIRCA 20 ORE PER RISPRISTINARE IL GLICOGENO (LA BENZINA DEI MUSCOLI).

CARBOIDRATI CMPLSSI ACCOMPAGNATI DA ZUCCHERI SEMPLICI, LIQUIDI E PROTEINE.

- PASTA,RISO,CRACKER CON UN SUCCO DI FRUTTA
- FRUTTA FRESCA O FRULLATI
- CARNE,PESCE,UOVA O PARMIGIANO REGGIANO



# MANUALE SPORTIVO

## PALLAVOLO

**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**

