



STUDIO
ALPHA OMEGA

TERAPIE DEL BENESSERE

MANUALE SPORTIVO

RUGBY

MANUALE SPORTIVO

RUGBY

INDICE

INFORTUNIO - COSA FARE	PAG. 3
DISTORSIONE DI CAVIGLIA	PAG. 4
DISTORSIONE DI GINOCCHIO	PAG. 4
LUSSAZIONE DI SPALLA	PAG. 5
ROTTURA SETTO NASALE	PAG. 5
STRAPPO/STIRAMENTO	PAG. 6
TRAUMA CON COMMOZIONE	PAG. 6
ERNIA DISCALE	PAG. 7
FRATTURA CLAVICOLA	PAG. 7
CONSIGLI NUTRIZIONALI	PAG. 8
CONTATTI	PAG. 9



MANUALE SPORTIVO

RUGBY

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

RUGBY

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

RUGBY

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.



ROTTURA SETTO NASALE

TRAUMA MOLTO FREQUENTE, SPESSO A CAUSA DI GOMITATE O TESTATE INVOLONTARIE NEL TENTATIVO DI FARSI STRADA VERSO IL CANESTRO. IN QUESTO CASO È CONSIGLIABILE APPLICARE GHIACCIO PER EVITARE L'ECESSIVO GONFIORE (CHE CAUSA ANCORA MAGGIOR DIFFICOLTÀ RESPIRATORIA E DOLORE) E TAPPARE CON GARZA STERILE LA NARICE PER ARRESTARE IN SANGUINAMENTO. RECARSI AL PRONTO SOCCORSO PER PROCEDERE CON ESAMI APPROFONDITI, SOLO ALLORA SI SAPRÀ SE È SUFFICIENTE "RIDURRE" LA LUSSAZIONE DEL SETTO NASALE OPPURE PROCEDERE IN MODO DIFFERENTE.



MANUALE SPORTIVO

RUGBY

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.



TRAUMA CON COMMOZIONE

MOLTO FREQUENTI NEGLI SPORT AD ALTO CONTATTO. SPESSO AVVENGONO A SEGUITO DI URTI IMPROVVISI O MOLTO FORTI. SI PRESENTANO CON MAL DI TESTA, CAPOGIRI, NAUSEA, INSTABILITÀ, SI VEDONO LE "STELLINE", E SI AVVERTE UN FISCHIO ALL'ORECCHIO. POSSONO COMPORTARE PERDITA DI COORDINAZIONE, CRAMPI, PARLATA LENTA, CAMBIO NELLA PERSONALITÀ ED ESPLOSIVITÀ EMOTIVA. ANCHE VOMITO, CONFUSIONE DIFFICOLTÀ ALLA CONCENTRAZIONE SI VEDONO SPESSO. IN QUESTI CASI INTERROMPERE SUBITO E RECARSÌ IMMEDIATAMENTE AL PRONTO SOCCORSO.



MANUALE SPORTIVO

RUGBY

ERNIA DISCALE

GLI SPORT DI CONTATTO COME IL RUGBY SONO AD ALTO RISCHIO DI LESIONI AL COLLO COME UN'ERNIA DEL DISCO (PROLASSO DEL DISCO CERVICALE). LO STRESS RIPETUTO DAL CONTATTO ROMPE GRADUALMENTE IL TESSUTO CONNETTIVO ATTORNO AI DISCHI INTERVERTEBRALI, CAUSANDONE LA FUORIUSCITA DALLA LORO SEDE.

SI AVVERTONO DOLORI ACHE SI IRRADIANO DALLA ZONA COLPIA FINO AI PIEDI O ALLE MANI, DOLORE A PIEGARSI IN AVANTI, A TOSSIRE, RIDERE, STARNUTIRE O ANDARE DI CORPO. IL DOLORE SARÀ PIÙ INTENSO AL MATTINO E PEGGIORA COL FREDDO E LE ROTAZIONI.

ASTENERSI DALL'ATTIVITÀ E CONTATTARE SUBITO UNO SPECIALISTA.



FRATTURA CLAVICOLA

FREQUENTE A SEGUITO DI CADUTE SULLE SPALLE. PIÙ FREQUENTE NEI BAMBINI E RAGAZZI RISPETTO AGLI ADULTI. TENDENZIALMENTE È EVIDENTE, MA NON SEMPRE. SI NOTA GONFIORE ATTORNO ALL'AREA INTERESSATA, ROSSORE, DOLORE AL TATTOE AL MOVIMENTO DI BRACCIO E COLLO, DOLORE AL RESPIRO.

INTERROMPERE SUBITO L'ATTIVITÀ E RECARSI AL PRONTO SOCCORSO PER LA RIDUZIONE E SUCCESSIVA RIABILITAZIONE.



MANUALE SPORTIVO

RUGBY

CONSIGLI NUTRITIVI: PRIMA DI PARTITE ED ALLENAMENTI

CARBOIDRATI, 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), CARNE E PARMIGIANO REGGIANO
- CARNE COTTA AI FERRI SENZA GRASSI AGGIUNTI CON VERDURE
- PESCE COTTO AL VAPORE, VERDURE E FRUTTA SECCA

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

- PASTA O RISO, CONDITO CON SUGO DI CARNE, POMODORO, OLIO EXTRA VERGINE D'OLIVA E 2 CUCCHIAI DI GRANA PADANO DOP GRATTUGIATO
- 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 COMPLESSI ACCOMPAGNATI DA ZUCCHERI SEMPLICI, LIQUIDI E PROTEINE.

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



MANUALE SPORTIVO

RUGBY

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

