

È importante sottoporsi ad un'accurata visita medico-sportiva prima di intraprendere una qualsiasi attività sportiva sia a livello agonistico che a livello amatoriale, non solo perché è un obbligo di legge (Decreti Ministeriali quali il D.M. 28 febbraio 1983, relativo all'attività sportiva non agonistica ed il D.M. 18 febbraio 1982 relativo all'attività sportiva agonistica), ma è soprattutto fondamentale per garantire la salute dello sportivo.

Può verificarsi che durante una visita sportiva l'atleta scopra di avere una patologia di cui non era a conoscenza. Mentre se lo sportivo è affetto da una patologia, può avere dal medico dello sport, oltre alla visita, anche consigli utili sui tempi e sulle modalità di svolgimento dell'attività da intraprendere.

La visita, ed il relativo rilascio del certificato, sono demandati ai Medici Specialisti in Medicina dello Sport (istituti pubblici e privati autorizzati), al Medico di Medicina Generale ed al Pediatra di libera scelta nel caso dell'attività non agonistica e ai soli Medici Specialisti in Medicina dello Sport nel caso dell'attività agonistica.

La visita medico sportiva pertanto risulta essere uno strumento indispensabile per valutare la condizione di salute di tutti coloro che praticano attività fisica a qualsiasi livello di agonismo o solamente per divertimento o per benessere, come lo sport praticato in palestra. La visita medico sportiva deve essere effettuata in maniera molto accurata, valutando tutti gli apparati e organi. Essa deve comprendere: anamnesi meticolosa per valutare le malattie presenti in famiglia e la predisposizione genetica per malattie di diverso tipo; valutazione cardiovascolare: auscultazione cardiaca, valutazione dei polsi periferici, misurazione della pressione arteriosa, effettuazione dell'elettrocardiogramma di base, elettrocardiogramma da sforzo sia sottomassimale (step test) e/o massimale (cicloergo-

metro o tappeto rotante); qualora possibile, ecocardiogramma, a prescindere dall'età del soggetto, per valutare la presenza di cardiomiopatie come ad es. la cardiopatia ipertrofica, e valvulopatie; auscultazione dei campi polmonari e spirometria; ecografia addominale per valutazione organi interni (rene, fegato); valutazione del visus; valutazione antropometrica (peso, statura), valutazione dei diversi indici pondero - staturali derivati, valutazione della composizione corporea, valutazione di even-

tuali paramorfismi dell'apparato muscolo - scheletrico come cifoscoliosi, valgismo - varismo delle ginocchia, patologia della rotula, dell'appoggio plantare, ecc.; test per la mobilità del tratto dorso lombare della colonna vertebrale (sit and reach); valutazione di parametri della forza muscolare tramite optojump: squatting jump e test del contro movimento per valutare la forza esplosiva degli arti inferiori; pedana baropodometrica per la valutazione dell'appoggio plantare; ove possibile, effettuare anche lo

studio del costo energetico tramite metabolimetro, per prescrivere in maniera dettagliata l'esercizio fisico, sia per pianificare la stagione agonistica di atleti, che per riabilitare persone con problemi cardiovascolari, come i post - infartuati o persone che devono perdere peso oltre che con la dieta anche con l'attività fisica.

anche di alto livello agonistico e alla riabilitazione sia di patologie di natura cardiorespiratoria e metabolica, che di natura muscolo - scheletrica.

Importanza della visita medico-sportiva



Tramite una visita accurata, che prevede anche accertamenti che vanno oltre a quelli previsti dai Decreti Ministeriali, la visita medico sportiva dà la possibilità di evidenziare tante patologie quali: sovrappeso, obesità e sindrome metabolica, malattie del metabolismo come il diabete, patologie cardiovascolari come le aritmie e le patologie valvolari (bicuspidia aortica, prolasso della valvola mitrale, cardiomiopatie come la cardiopatia ipertrofica), cifoscoliosi, asma, visus ridotto, varicocele, anomalie congenite di organi interni (ptosi renale ad es.) che curate in maniera adeguata con l'ausilio di altri specialisti permettono comunque all'atleta di effettuare competizioni di alto livello agonistico.

La visita medico sportiva risulta particolarmente utile infatti nella fascia di età infantile e adolescenziale e quindi tra i 6 e i 18 anni, quando si verificano molte trasformazioni fisiologiche indotte dall'accrescimento.

Nella Carta dei Diritti dei Ragazzi allo Sport stilata dalla Commissione Tempo Libero dell'ONU, uno dei cardini del programma è quello di assicurare al giovane il diritto di "fare sport in assoluta sicurezza".

Lo stato di salute dell'atleta deriva dal fatto che segua in modo accurato un'alimentazione corretta, un programma di allenamento adeguato, riposo notturno e soprattutto recupero tra le varie fasi dell'allenamento e tra le gare.

La visita medico sportiva rappresenta in conclusione, non solo un monitoraggio indispensabile e unico per valutare lo stato di salute di tutti gli sportivi di vario livello agonistico e di tutte le fasce di età, da quella infantile - giovanile a quella adulta con particolare attenzione agli anziani e ai disabili, ma rappresenta anche uno strumento per la prescrizione dell'esercizio fisico, finalizzato al benessere e al raggiungimento della migliore forma fisica, alla programmazione della stagione atletica