Laboratorio Albaro

Per maggiori informazioni contatta il nostro centro

I nostri medici sono disponibili al fine di programmare insieme al paziente gli opportuni approfondimenti

Direttore Sanitario Specialista in TERAPIA FISICA
Dott. **Giovanni Zandonini**

Alliance Medical | Laboratorio Albaro

Piazza H. Dunant, 4/30 - Genova - **Tel. 010.3629031**
piscine.laboratorioalbaro@alliancemedical.it

Laboratorio Albaro s.r.l. a Socio unico, soggetta a direzione e coordinamento di Alliance Medical Italia s.r.l.
Genova - C.F. e P.IVA 00537180101

RIATLETIZZAZIONE SPORTIVA POST INFORTUNIO

Laboratorio Albaro

Alliance Medical | Laboratorio Albaro

Riatletizzazione sportiva **post infortunio**

Il recupero funzionale e la **riatletizzazione** sportiva rappresentano le fasi intermedie e finali del percorso riabilitativo post infortunio dello sportivo. In queste fasi si utilizzano i principi dell'allenamento specifico per il completo recupero delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza e mobilità articolare) e delle abilità sport-specifiche dell'atleta.

La riatletizzazione costituisce la prima parte del percorso di rientro alla pratica sportiva a cui farà seguito il graduale ritorno "in campo" fino alla totale ripresa dell'attività agonistica.

Tale tipo di attività è altamente consigliata a tutti coloro che praticano sport o attività motorie anche in maniera non agonistica ed è comunque utile per il completo recupero dell'efficienza fisica per una normale vita "di tutti i giorni".

Perché è importante la riatletizzazione post infortunio?

- **Riduce il rischio di recidiva spesso associato ad un rientro troppo precoce all'attività sportiva o a movimenti incontrollati nella vita quotidiana;**
- **Restituisce al paziente la condizione psicofisica ottimale per ritornare il prima possibile ai livelli precedenti l'infortunio.**

Quali sono gli obiettivi della riatletizzazione?

Al termine della riabilitazione fisioterapica possono persistere piccoli fastidi e dolori associati a determinati movimenti, la parte infortunata inoltre può presentare ancora deficit di forza e coordinazione motoria.

La riatletizzazione ha l'obiettivo di riportare l'individuo verso una condizione migliore rispetto a quella precedente l'infortunio. Non solo restituendo alla parte infortunata forza e coordinazione ma migliorando e riequilibrando tutti quegli aspetti che possono essere stati in parte causa del trauma.

Il paziente richiede pertanto un programma personalizzato di allenamento con una valutazione periodica e obiettiva dei progressi compiuti. Sarà il preparatore atletico, in accordo con lo staff medico-fisioterapico, a definire gli obiettivi a breve e lungo termine e a sviluppare dei protocolli di recupero funzionale.

Come si articola il percorso di riatletizzazione post infortunio?

Solitamente il percorso di riatletizzazione si articola in **tre fasi:**

- **Valutazione iniziale**

  in sinergia con medici e fisioterapisti si arricchisce l'anamnesi del soggetto con batterie di test di valutazione funzionale per individuare le problematiche che saranno alla base del programma specifico di allenamento;

- **Allenamento delle capacità condizionali**

  in modo analitico e funzionale: rientrano in questa fase esercizi per il miglioramento della forza, tono e trofismo muscolare, l'aumento della resistenza, il miglioramento della mobilità articolare e della coordinazione e tutta una serie di esercitazioni che vanno verso compiti coordinativi via via più complessi.

- **Allenamento sport-specifico**

  in questa ultima fase si introducono esercizi volti a simulare il gesto atletico con intensità di lavoro crescenti. Inoltre saranno svolti test delle capacità condizionali per valutare il raggiungimento degli standard richiesti per riprendere gli allenamenti o le varie attività.

Il completo recupero funzionale deve prevedere un follow-up medico e fisioterapico per verificare il raggiungimento degli obiettivi preposti.

Alliance Medical
Laboratorio Albaro