

Sport e medicina

Gli infortuni, alle ginocchia e non solo, e i problemi cardiaci sono al centro della vita di un atleta e anche di chiunque fa attività fisica

IL FESTIVAL DELLO SPORT

11-14 ottobre 2018
 www.iffestivaldello sport.it



l'evento



Palazzo Geremia
sabato 13
ore 14

- **Il tema**
 «Medicina& sport: la rottura del crociato»
- **Intervengono**
 Pier Paolo Mariani, chirurgo ortopedico della Casa di Cura Villa Stuart, e Rudy Tavana, responsabile sanitario Torino



● L'infortunio al legamento crociato di Roberto Baggio nel 2002

IL RECORD QUESTIONE DI CUORE

L'importanza della «pompa» cardiaca: come si allena e come si prevencono eventuali patologie

MI SI È ROTTO IL CROCIATO E ADESSO?

È l'infortunio più temuto da sportivi e amatori. Soprattutto calciatori, sciatori, cestisti e pallavolisti

di Luigi Ripamonti

Che faccio se «si rompe il crociato»? La rottura di questo legamento del ginocchio è un'eventualità che mette in crisi molti sportivi che devono decidere se farsi operare o limitarsi a una riabilitazione rinunciando all'attività. Il problema è modo diverso se l'atleta è professionista. In questo caso medico sociale e chirurgo dovranno decidere rapidamente per consentire un recupero pieno e il più possibile pronto. Il ritorno non avviene prima di qualche mese, ragion cui questo infortunio è uno dei più temuti da calciatori, sciatori, pallavolisti e cestisti. Perché loro in particolare? Perché le lesioni del crociato anteriore, che sono le più frequenti, possono avvenire quando il ginocchio è sottoposto a una rotazione forzata o a una violenta iperflessione o iperestensione e ciò accade soprattutto in attività che richiedono salti e rapidi cambi di direzione. Un'eventualità che è bene conoscere se si fa sport, perché i sintomi possono variare da un caso all'altro. A volte si può avvertire solo un minimo dolore sul momento e scoprire di avere una lesione del crociato più tardi, in seguito a un cedimento improvviso del ginocchio. Se ci si accorge subito del problema i sintomi sono dolore, gonfiore che insorge rapidamente e sensazione di cedimento. A volte un programma riabilita-

Queste lesioni sono frequenti in attività che richiedono salti e rapidi cambi di direzione



● Il dottor Rudy Tavana

tivo finalizzato al potenziamento del quadricipite può restituire stabilità al ginocchio, compensando in parte la funzione del legamento lesionato. Rimane il rischio che, in seguito a cambi di direzione e salti, il ginocchio ceda, danneggiandosi ulteriormente. L'intervento prevede la sostituzione del legamento danneggiato con un innesto tendineo. Della rottura del legamento crociato si parlerà a Trento, durante un incontro a cui parteciperanno il professor Pier Paolo Mariani e il dottor Rudy Tavana. Mariani opera a Roma alla clinica Villa Stuart e si occupa in particolare delle patologie plurilegamentose del ginocchio. Ha operato oltre 1200 atleti. Tavana attualmente è il medico del Torino, dopo esserlo stato del Milan per quasi trent'anni: ha seguito anche atleti del calibro di Cova, De Maddonna, Marchei e Panetta ed è stato medico nella Federatletica e responsabile sanitario della Federazione Sport Invernale).

© RIPRODUZIONE RISERVATA



● Il professor Pier Paolo Mariani opera a Villa Stuart di Roma: tra i suoi pazienti Totti, Quagliarella, Strootman, Pellegrini, Florenzi, Montolivo

L'intervento prevede la sostituzione del legamento con un innesto tendineo



● A Nwankwo Kanu nel 1997 fu sostituita una valvola aortica



● Il professor Paolo Zeppilli, cardiologo e responsabile dell'Unità di Medicina dello Sport del Policlinico Gemelli di Roma

Il cuore di un atleta sviluppa adattamenti che consentono prestazioni straordinarie

Per un record ci vuole un grande cuore, perfettamente sano. Con cuore intendiamo sia l'organo, la «pompa cardiaca», sia il coraggio, il temperamento. Per una prestazione senza precedenti è necessaria una motivazione fuori dall'ordinario, una testa capace di costringere il corpo ad allenamenti senza requie. Ma una psiche attrezzata non può nulla senza un cuore capace di fornire ai muscoli tutto l'ossigeno necessario per compiere uno sforzo estremo. Il cuore dell'atleta, a questo scopo, sviluppa adattamenti che gli consentono di offrire una prestazione superiore a quella di un soggetto sedentario, fino, nei casi limite, a conseguire dei primati. Il compito dei medici, e del cardiologo dello sport in particolare, si gioca su vari fronti. Uno è quello di stabilire il programma e il percorso dell'allenamento per mettere in condizione la pompa cardiaca di soddisfare, senza patire danni, le maggiori richieste di un organismo particolarmente esigente. Un altro, che lo precede, è quello di scoprire precocemente eventuali malattie o difetti del cuore tali da creare nell'atleta un pericolo, cioè determinare in anticipo se ci sono le condizioni perché una persona possa svolgere la sua attività tranquillamente. Di questo argomento si parlerà a Trento, in un meeting che avrà come ospiti Paolo Zeppilli, cardiologo e internista del Policlinico Gemelli di Roma nonché medico della Nazionale di calcio dal 1990 al 2008, Antonio Dello Russo, cardiologo dello sport del Centro Cardiologico Monzino di Milano e Federico Schena, ordinario di Scienze Motorie all'Università di Verona. Il professor Schena potrà, fra l'al-

l'evento



Palazzo Geremia
domenica 14
ore 16

- **Il tema**
 «Nel cuore del record»
- **Intervengono**
 Antonio Dello Russo (Monzino) Paolo Zeppilli (Pres. commissione medica Figc) e Federico Schena, direttore Centro Ricerca Sport Montagna e Salute Rovereto

Testa e gambe non bastano senza un cuore che fornisce l'ossigeno necessario



● Il professor Federico Schena

tro, allargare la riflessione a un genere particolare di cuore da record, quello dell'anziano, di cui si occupa in modo particolare. Ci può essere l'anziano capace di prestazioni sportive straordinarie ma deve essere sostenuto da un cuore che ha saputo diventare straordinario. E oggi questo è un tema importante perché un cuore che rimane sano a lungo è capace di nutrire e sostenere tutto l'organismo, con ricadute sul benessere personale e sul sistema sanitario. Un cuore che ha una salute da record a lungo è un bene «collettivo» perché riduce il tasso di malattie croniche.

Lrip

© RIPRODUZIONE RISERVATA

2

● Le rotture del crociato per Roberto Baggio: nel 1985 al Vicenza, nel 2002 al Brescia

1

● Anno di stop per Kanu che tornò in campo con l'inter nel '98 dopo l'intervento al cuore