

Traumi sportivi: l'Osteopatia aiuta al recupero

Lunedì 27 Giugno 2011#11:05 | pubblicato da: La Redazione | [nessun commento](#)

Sono oltre 4 milioni i praticanti di sport in Italia. Questi i dati sulla pratica sportiva pubblicati dal CONI e aggiornati al 2008, in riferimento alle Federazioni sportive nazionali (FSN) e alle Discipline Sportive Associate (DSA), cioè una parte importante dell'attività sportiva italiana che si caratterizza maggiormente per impegno agonistico, presenza di strutture e personale di sostegno alla pratica attiva e articolazione strutturale ed organizzativa dell'attività svolta. Secondo il 1° rapporto "[Sport e Società](#)" del Censis, invece, sono 17milioni 170.000mila i cittadini italiani in età pari o superiore ai tre anni che affermano di aver praticato con continuità saltuariamente uno o più sport, pari a poco più del 30% del totale della popolazione. Di questi più di 11 milioni (il 20.1%) lo fanno con continuità, mentre circa sei milioni (10.1%) praticano sport saltuariamente.

A fronte di questi dati in crescita, se da un lato lo sport è certamente fonte di benessere per chiunque lo pratichi, dall'altra è vero anche che intense attività fisiche possono provocare traumi sportivi continui e recidivanti se non correttamente gestiti, sia per l'atleta professionista che per lo sportivo amatoriale.

L'**osteopata** individua gli squilibri biomeccanici e risolvere i disturbi neurofisiologici dello sportivo agendo sulla struttura articolare, fasciale, viscerale, cranio sacrale. La visita Osteopatica preventiva e il trattamento manipolativo osteopatico consentono di prevenire e aiutare i casi di lesioni sportive. Non a caso sono sempre di più le Società Sportive Professionistiche che arruolano l'osteopata all'interno dello staff sanitario, una figura indispensabile in ambito preventivo pre gara e curativo post gara, contribuendo alla salute dell'atleta evitando la recidiva degli infortuni durante l'anno agonistico.

[Ascolta la teleconferenza](#) con **Cosimo Cannas**, ex osteopata personale del calciatore Antonio Cassano

Traumi distorsivi, infiammazioni tendinee, problematiche di tipo posturale, problemi muscolari sono i problemi più frequenti sui quali agisce l'osteopatia, una disciplina che per la sua natura olistica, trova nella gestione delle patologie dello sport uno dei maggiori ambiti di applicazione.

Prevenzione

I traumi sportivi possono essere anche dovuti a lesioni da carico errato o da sovraccarico, oppure da piccoli traumi a cui generalmente non si dà il giusto peso, ma che per un'atleta possono essere più gravosi. Il corpo dello sportivo è predisposto da un punto di vista statistico e neurofisiologico al trauma; le cause possono essere ricercate in abitudini alimentari scorrette, esiti di chirurgia o di interventi odontoiatrici, microtraumi ripetuti. Occorre molta attenzione a qualsiasi stiramento o contrattura durante gli allenamenti, è corretto utilizzare attrezzature specifiche e indumenti adatti al tipo di sport che si pratica consultando il proprio allenatore e l'osteopata. E' l'osteopata che dopo la visita e il trattamento, può consigliare un piano di mantenimento ed un monitoraggio periodico da parte dell'atleta dei piccoli traumi che coinvolgono la colonna vertebrale, legamenti, muscoli o articolazione.

Il Trattamento Manipolativo Osteopatico per gli sportivi

Scopo del trattamento Manipolativo Osteopatico nello sport (OMT) è il ripristino delle disfunzioni articolari e fasciali, il mantenimento di una buona ergonomia e postura durante gli allenamenti e la gara, eliminare gli adattamenti, garantire la facilità di recupero dopo la fatica della gara con un ritmo Cranio Sacrale regolare.

