

FisioSportService
servizi per le attività sportive

Health
Prevention
And Rehabilitation
In Soccer

April 14 – 15, 2007 – Milan, Italy
Aula Magna of the State University of Milan

“LA BORSITE TROCANTERICA DEL PORTIERE DI CALCIO”

Sarli E

FisioSportService servizi per le attività sportive, Allenatore di Base, Cosenza, Italy





La borsite trocanterica è un lesione specifica del portiere di calcio, particolarmente interessante non solo per gli aspetti di carattere traumatologico, ma anche per le ricadute sulla preparazione specifica,

La borsite è una infiammazione di piccole tasche sierose che si riempiono di liquido provocando un rigonfiamento dell'articolazione. Il rigonfiamento ha un colore rossiccio e dolente tanto che ne altera la forma. La borsite trocanterica è situata sull'articolazione coxo femorale tra la faccia esterna del trocantere e la fascia lata.



La borsite di tipo traumatico (trauma esogeno) può essere causata da un urto o un trauma diretto, oppure può essere di origine da sovraccarico (trauma endogeno) causata da una azione motoria abnorme, trauma indiretto o per cause da un effetto lesivo a distanza.

I traumi di carattere endogeno e quindi da sovraccarico, sono dei micro traumi ripetuti nel tempo che portano ad alterazioni morfologiche dei tessuti. Le cause principali possono dividersi in due gruppi : 1) cadute, microtraumatismi e squilibri muscolari, 2) gesto tecnico errato, fatica, superallenamento.



PROTOCOLLO RIABILITATIVO

La fisioterapia nel centro di riabilitazione comprende : riposo, bendaggio funzionale, crioterapia locale, massoterapia con ghiaccio, Tecar Terapia capacitiva, ultrasuoni-terapia pulsati al 74% 1 Mhz per 10 minuti, Laser-terapia a puntale 20-18 Khz per 10 minuti.

Nella palestra riabilitativa : bonificazione dei distretti muscolari dell'anca, dei glutei, quadricipite e tensore della fascia lata.

La riabilitazione sul campo (esercizio terapeutico) prevede : stretching, corsa continua, tecnica con la palla, recupero atletico, recupero del gesto tecnico.

In molti casi la borsite trocanterica è causata dalla errata esecuzione del portiere del gesto tecnico della parata a terra. Pertanto fare eseguire numerosi esercizi a continuo contatto con il terreno è causa di borsite trocanterica, l'errata tecnica del tuffo è causa di borsite trocanterica. L'indicazione più corretta è quella di fare eseguire poche esercitazioni a terra e dedicarsi di più alla correzione del gesto soprattutto nella sua espressione biomeccanica.



CONCLUSIONI E RACCOMANDAZIONI

E' opportuno che i preparatori dei portieri allenino l'esercitazione al tuffo nei termini del gesto stesso e varino continuamente il terreno su cui tale esercitazione viene effettuata, ad esempio usufruendo di materassini di gomma, specie per i più giovani. In caso di borsite trocanterica vi è la tendenza a tenere in attività il portiere, allenandolo con tuffi effettuati solo su di un lato quello sano creando così un sovraccarico che può portare alla borsite bilaterale.