

### CONTROLLO PERSONALE

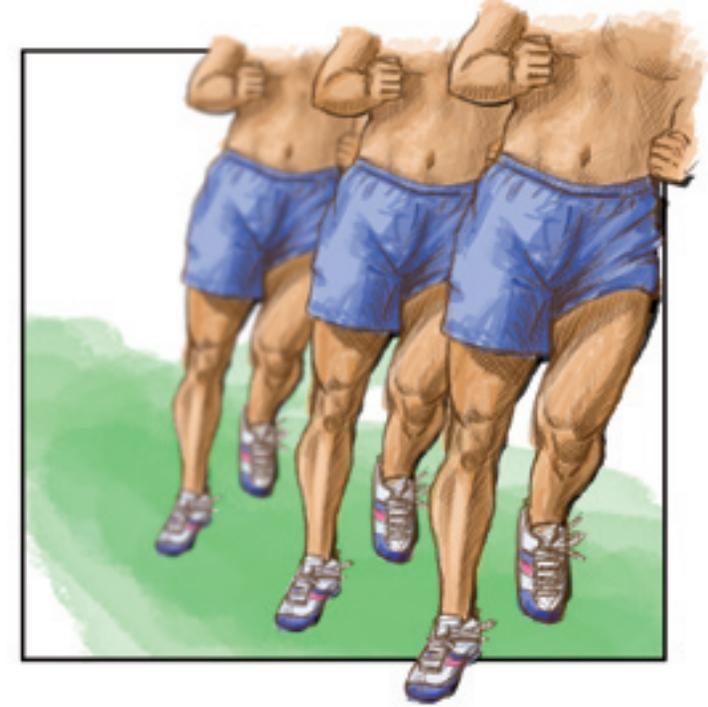
Se durante l'allenamento si presentano dei piccoli traumi, fatelo sapere al vostro allenatore. Se insorgono traumi più seri che coinvolgono, ad esempio, i muscoli, le articolazioni, i legamenti o la spina dorsale è consigliabile farsi visitare da un Chiropratico qualificato o da altri specialisti. Il Chiropratico vi consiglierà un trattamento personale, con metodi facilmente eseguibili anche a casa.

### TRATTAMENTI CHIROPRACTICI

Per eseguire un corretto trattamento chiropratico è essenziale un'accurata valutazione di particolari traumi. Lo scopo del trattamento chiropratico è di ripristinare la normale funzione dell'articolazione, del muscolo o del tessuto, in modo da ottenere una buona comunicazione tra il sistema nervoso centrale e quello periferico.

Tra i problemi comuni trattati con la Chiropratica e risolti con grande successo, troviamo i dolori al collo e alla schiena, il "gomito del tennista", i disturbi alle spalle e gli spasmi muscolari. Il trattamento chiropratico è infatti molto efficace nelle cure dei traumi delle articolazioni e della spina dorsale causati dall'attività sportiva.

Negli Stati Uniti la Chiropratica è molto conosciuta, molti atleti ne traggono beneficio per la loro mobilità e velocità e tutte le squadre olimpiche, nelle loro competizioni, sono sempre seguite dallo Chiropratico.



## Chiropratica C1

Via Maragliano, 6/5, sc. sx. 16123 **GENOVA**  
Tel. 010.5702516

Via Dionisotti, 18 13100 **VERCELLI**  
Cell. 329.7606155

Reg. Borgnalle, 10/L 11100 **AOSTA**  
Cell. 329.7606156

[www.chiropratica.com](http://www.chiropratica.com) - [info@chiropratica.com](mailto:info@chiropratica.com)

## IL TRAUMA SPORTIVO

## IL TRAUMA SPORTIVO

Sempre più gente si sta rendendo conto dell'importanza degli esercizi fisici e delle attività sportive per la salute del corpo non solo fisico, ma anche psicologico. In Italia molte persone esercitano lo sport: il calcio, secondo le statistiche del CONI, è praticato da un milione di tesserati, seguono pallacanestro (300.000) e pallavolo (200.000). Inoltre tennis (190.000) e sport invernali (175.000) sono molto in voga. In totale, oltre quattro milioni e mezzo di persone sono tesserate presso il CONI nelle varie discipline sportive.

Ma queste intense attività fisiche generano anche dei problemi, infatti, ci sono alcuni traumi sportivi che sono ripetitivi in certi tipi di sport.

Alcuni di questi traumi possono essere prevenuti con particolari attenzioni, quali: un appropriato esame e una cura specializzata, stretching corretto, riscaldamento e tecniche di allenamento adeguate. Altri traumi invece possono essere accidentali e necessitano quindi dei trattamenti di uno specialista.

Il chiropratico è specializzato nel risolvere i disturbi neurofisiologici e della struttura articolare, in modo particolare della spina dorsale.

È qualificato per individuare e correggere i difetti della struttura umana e delle funzioni nervose in modo da prevenire i traumi futuri.

### I TRAUMI SPORTIVI

I traumi che si possono presentare ai praticanti di alcuni sport sono i seguenti:

**cervicale:** calcio, football americano, rugby, ippica, lotta libera, pallacanestro, boxe, tiro con l'arco;

**spalla:** calcio, football americano, rugby, pallacanestro, bocce, pallavolo, culturismo, tiro al piattello, sci;

**braccia:** boxe, lotta libera;

**gomito:** tennis, golf;

**polso:** tennis, pallavolo, judo, squash;

**schiena:** culturismo, calcio, football americano, pallavolo, pallacanestro, ippica, rugby;

**caviglie:** ippica, salto in lungo, salto triplo, arti marziali;

**ginocchio:** football americano, calcio, rugby, pallacanestro, atletica leggera, sci;

**piede e dita dei piedi:** footing, football americano, tennis, calcio.

### PREVENZIONE

Il corpo di uno sportivo può essere predisposto neurofisiologicamente ai traumi e le cause sono diverse: traumi passati, cattive abitudini alimentari, precedenti interventi chirurgici o odontotecnici.

I traumi sportivi sono spesso il risultato di un modo sbagliato di allenarsi, ad esempio un allenamento troppo intenso o errato per quel particolare tipo di sport.

Se si intende intraprendere uno sport è sempre consigliabile cercare un allenatore serio e segui-

re i suoi consigli, attenendosi ad un programma di allenamento studiato per voi.

Dovranno essere tenuti presenti fattori quali l'età, traumi o altri problemi di salute. Occorre molta attenzione a qualsiasi stiramento o dolore che si avverte nel corso dell'allenamento. Voi siete la persona più adatta per controllare cosa sta succedendo al vostro corpo quando fate un movimento.

La maggior parte degli sport richiede degli equipaggiamenti particolari; prima di iniziare il vostro allenamento occorre perciò essere ben sicuri di avere l'attrezzatura adeguata.

Se nel corso dell'allenamento dovete usare dei macchinari, dovrete chiedere consiglio al vostro allenatore; uno scorretto uso dei macchinari, infatti, potrebbe procurarvi dei traumi.

