

L'esercizio fisico come prevenzione dei traumi nello sport.

Gli infortuni alla spalla sono piuttosto diffusi nella pallavolo in percentuali comprese tra il 2 ed il 23,6%. Schiacciare e battere sono identificati come le manovre più associate ai problemi di sovraccarico della spalla nella pallavolo. Si è stimato che atleti di alto livello che si allenano per 16-20 ore settimanali eseguano circa 40,000 attacchi in un anno.

Il 75%-90% dei disagi alla spalla nei giocatori di elite riguarda problemi da sovraccarico come le tendinite della cuffia o del capo lungo del bicipite.

Le problematiche da sovraccarico alla spalla sono classificabili in 3 categorie:

- peritendiniti da sovraccarico in tensione;
- impingement da sovraccarico o secondario a instabilità della spalla.

Queste patologie, che possono coesistere e spesso essere correlate, sono la conseguenza di un eccessivo carico eccentrico sul tendine con instaurarsi di fatica e debolezza e perdita del controllo della testa dell'omero durante il movimento di abduzione. Da ciò possono poi derivare una serie di alterazioni patologiche, quali: impingement secondario a instabilità, borsite sottodeltoidea, fibrosi con progressione alla rottura. A maggior ragione se la spalla è instabile e poco equilibrata e vi è una carenza di muscolatura fissatoria della scapola. Alla luce di ciò, diviene molto importante effettuare un lavoro di prevenzione sulla spalla attraverso la progettazione e realizzazione di piani di esercizio fisico, basati sul potenziamento muscolare selettivo e adattati al livello tecnico ed ruolo.