

Principali traumi nel volley.

Primo soccorso:
l'allenatore.

Taping funzionale:
dita e caviglie

Mantovi

ex allenatore 2002/2003

PRESENTAZIONE

n presentazione del relatore

n struttura della presentazione

n qual è l'ambito di interesse

n perché è importante venire

PRINCIPALI TRAUMI NEL VOLLEY

n crampi

n shock ipoglicemico

n traumi contusivi

n distassi

n strappi e distrazioni
(muscolari e tendinei)
torsioni

n lussazioni

n fratture

REGOLE SEMPRE VALIDE

...soprattutto con i giovani!

n rimanete sereni
(fatti, non parole!)

n tranquillizzate
l'infornato/a

n proseguire
l'allenamento appena
possibile mentre vi
occupate dell'infornato

CRAMPI

Contrazione violenta, dolorosa ed involontaria di un muscolo

COSA FARE?

- n somministrare soluzioni saline per bocca
- n massaggio muscolare
- n raffreddare (al bisogno) la zona colpita

COME PREVENIRE?

- n integrare fluidi dal contenuto idrico corretto e bilanciato prima e durante l'esercizio
- n idratarsi

SHOCK IPOGLICEMICO

Stato confusionale, senso di totale spossatezza

COSA FARE?

- n** on ar assumere la posizione antishock
- n** on assumere soluzioni zuccherine

COME PREVENIRE?

- n** on tenere un adeguato apporto glucidico
- n** on creare condizioni favorenti ipoglicemie (specie nei soggetti predisposti)

TRAUMI CONTUSIVI e strappi muscolari

Lesioni causate da urti ad una parte del corpo (cadute, impatti violenti, ecc.)

Possono causare:

- n** lesioni superficiali
edema (gonfiore) e/o
ematoma (livido)
- n** lesioni ad organi interni

COSA FARE?

- n** raffreddare con ghiaccio la parte lesa (attenzione alle
mani!)
- n** sollevare la parte contusa rispetto
al cuore
- n** se il soggetto non è cosciente
assumere la posizione di
lateralizzazione

EPISTASSI

Fuoriuscita di sangue dalle narici

COSA FARE?

- n Mettersi seduti a gambe
aricate, testa inclinata avanti
- n Rendere freddo fronte e nuca
- n Far reclinare il capo dietro
- n Utilizzare tamponi
- n Tenere chiuso il naso in basso
ntualmente solo nell'incavo
- n Controllare e/o pulire
uamente

DISTORSIONE

Lesione traumatica dei tessuti che formano l'articolazione (legamenti, capsula articolare, membrana sinoviale) con momentanea perdita di contiguità dei capi ossei

COSA FARE?

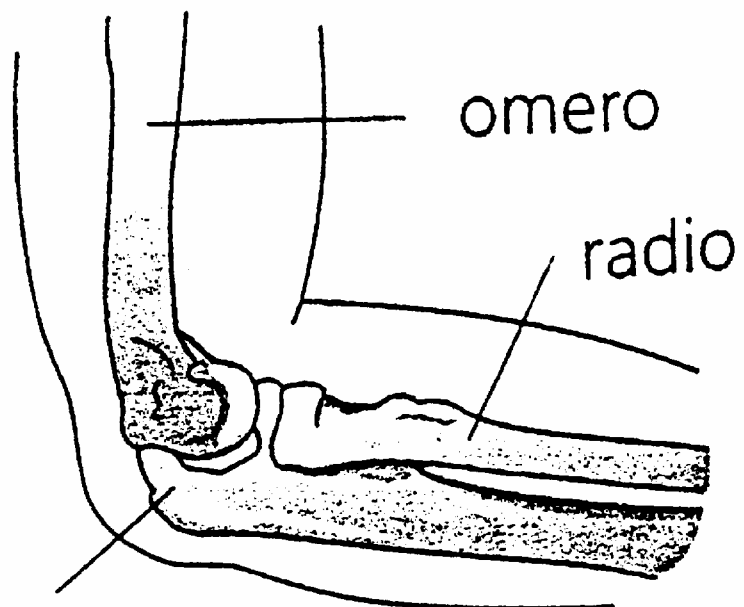
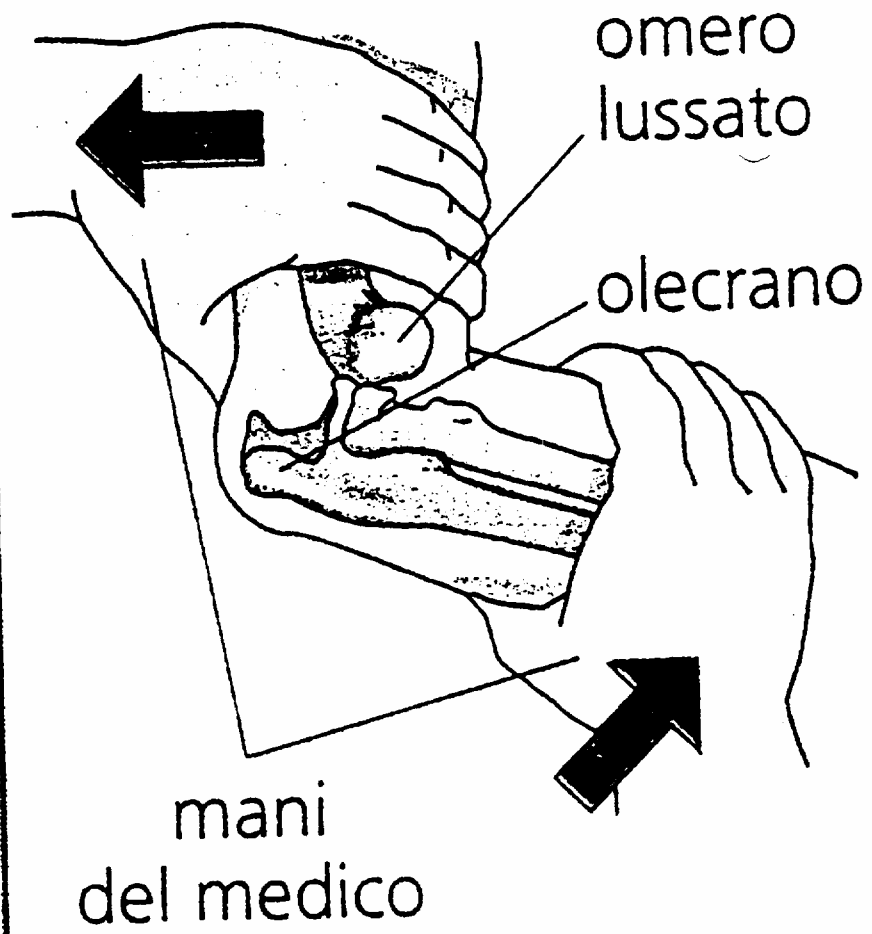
- n Raffreddare con ghiaccio la articolazione distorta (attenzione alle ustioni!)
- n Raddrizzare (quando possibile) l'articolazione distorta rispetto al suo asse
- n Richiedere una visita radiologica se il dolore è persistente

LUSSAZIONE

Lesione traumatica dei tessuti che formano l'articolazione (legamenti, capsula articolare, membrana sinoviale) con perdita di contiguità tra i capi ossei

COSA FARE?

- n Raffreddare con ghiaccio la articolazione lussata (attenzione ustioni!)
- n Immobilizzare (quando possibile) l'articolazione lussata rispetto al
- n Trasportare al più presto la vittima da personale medico (non toccate nulla!)



FRATTURA

n incompleta (anche a “legno verde”)

n completa

- semplice
- multipla
- comminuta

chiusa

esposta

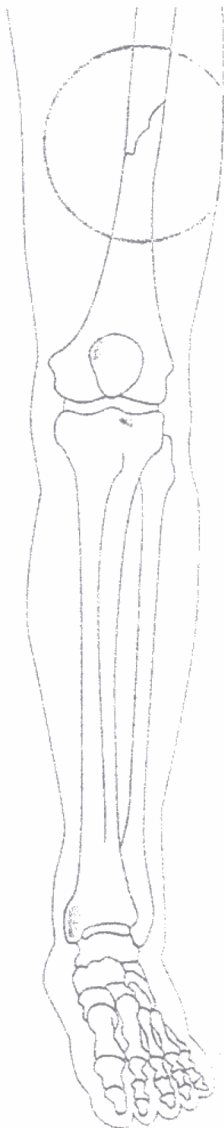
COSA FARE?

n addare con ghiaccio
(attenzione alle ustioni!)

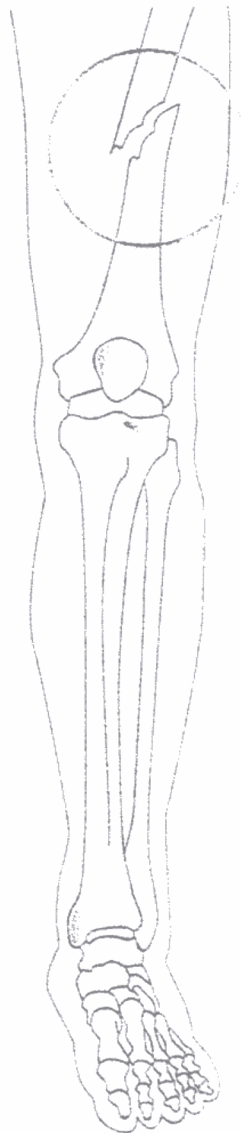
n e (quando possibile) la
fratturata rispetto al corpo

n rre al più presto la
a da personale medico
(accate nulla!)

n infettate fratture esposte



1



fratture



fratture

IL TAPING FUNZIONALE

Quando serve?

Dopo un infortunio per
permettere al giocatore
di svolgere il proprio
compito in buone
condizioni fisiche e
psicologiche.

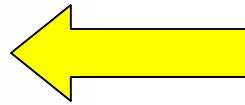
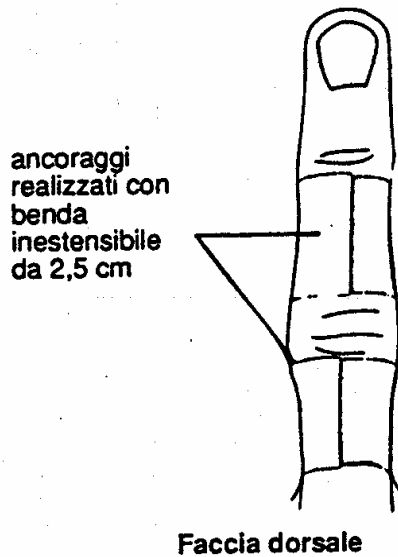
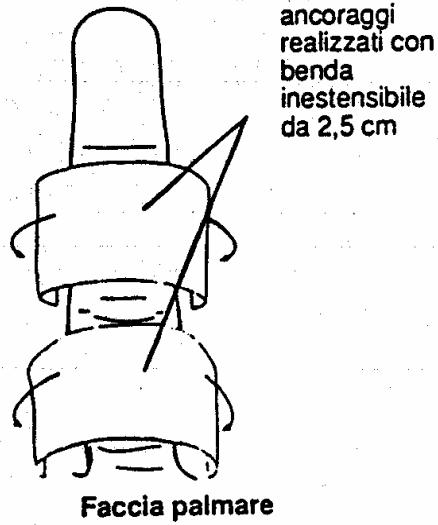
LA STRUTTURA DI BASE DEL TAPING

n due ancoraggi
in monte ed a valle
(dell'articolazione lesa)

n fasciatura

n misura
in monte ed a valle
(dell'articolazione lesa)

Taping di protezione articolazione interfalangea prossimale

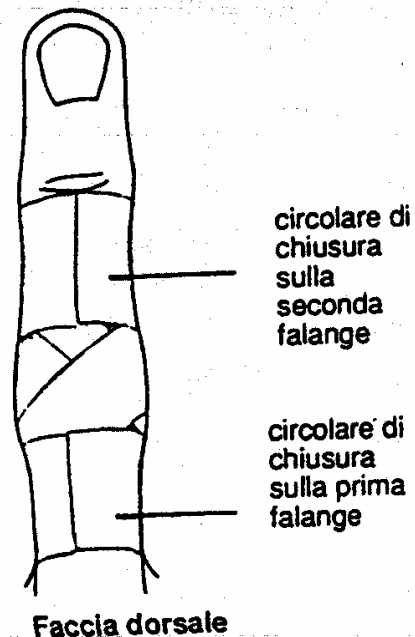


1. ancoraggi

2. fasciatura



3. chiusura

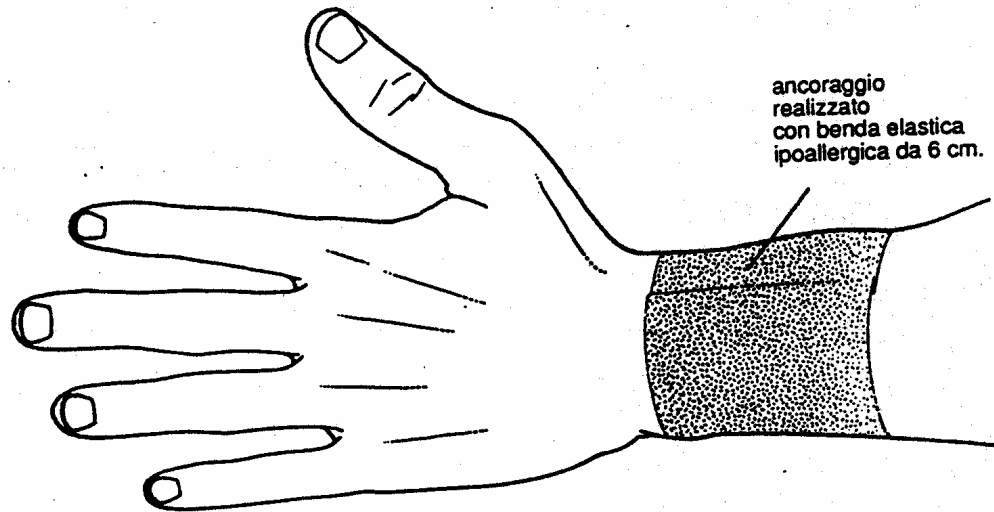


IL TAPING FUNZIONALE

Su quale meccanismo
d'azione si basa?

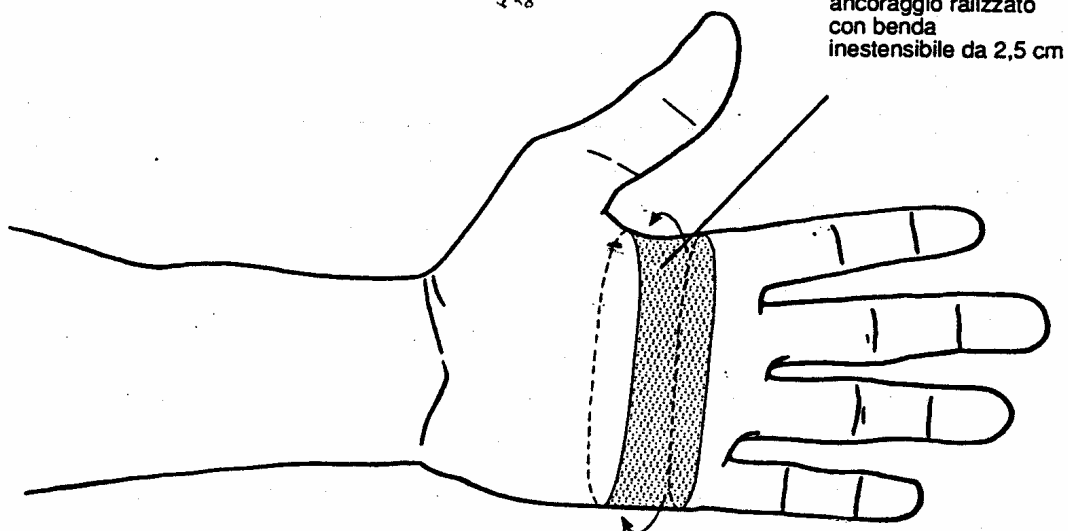
Completare o sostituire le
strutture articolari
e limitando
meccanicamente
l'escursione
articolare

ancoraggio (monte) per taping al polso



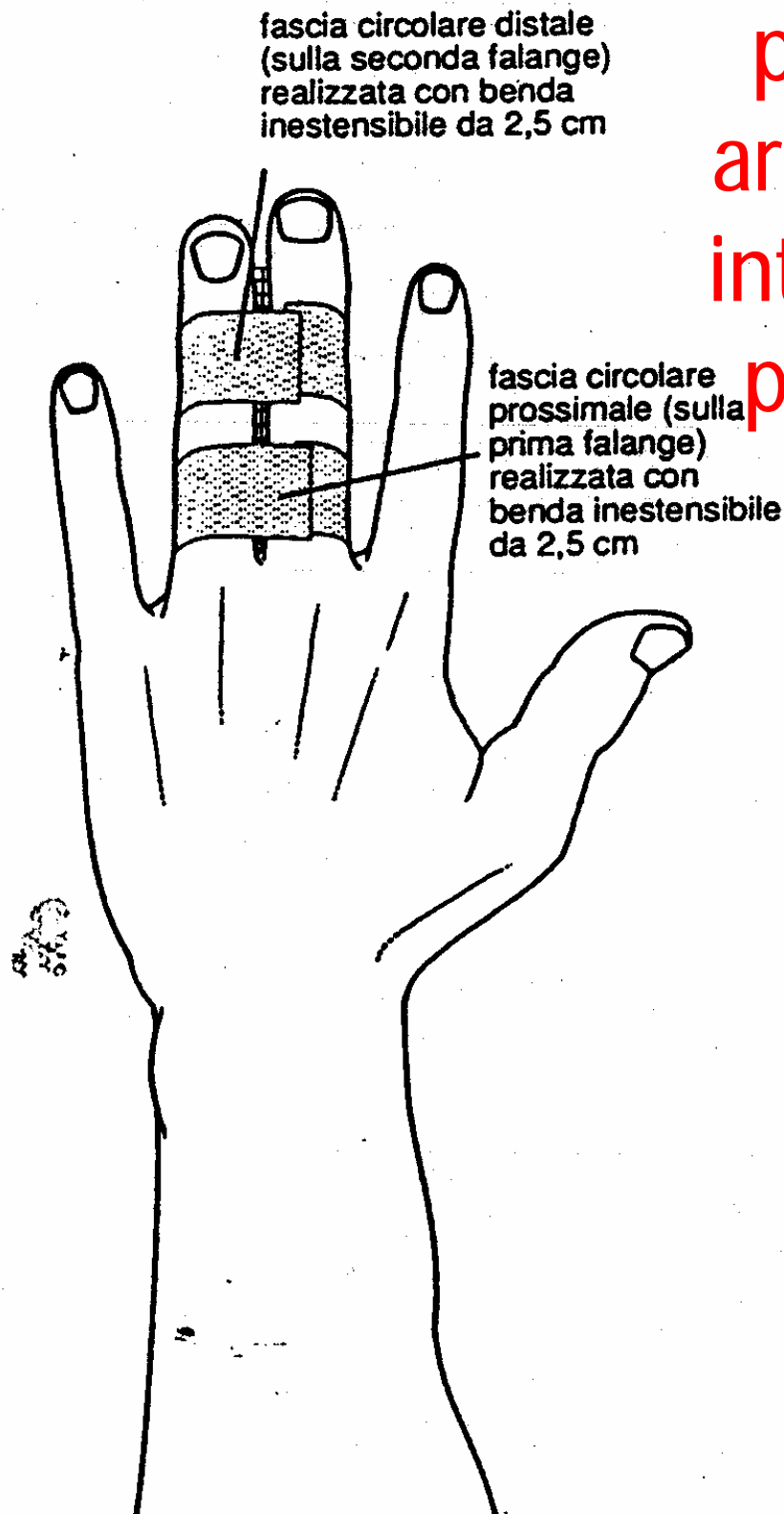
Faccia dorsale

ancoraggio (valle) per taping al polso



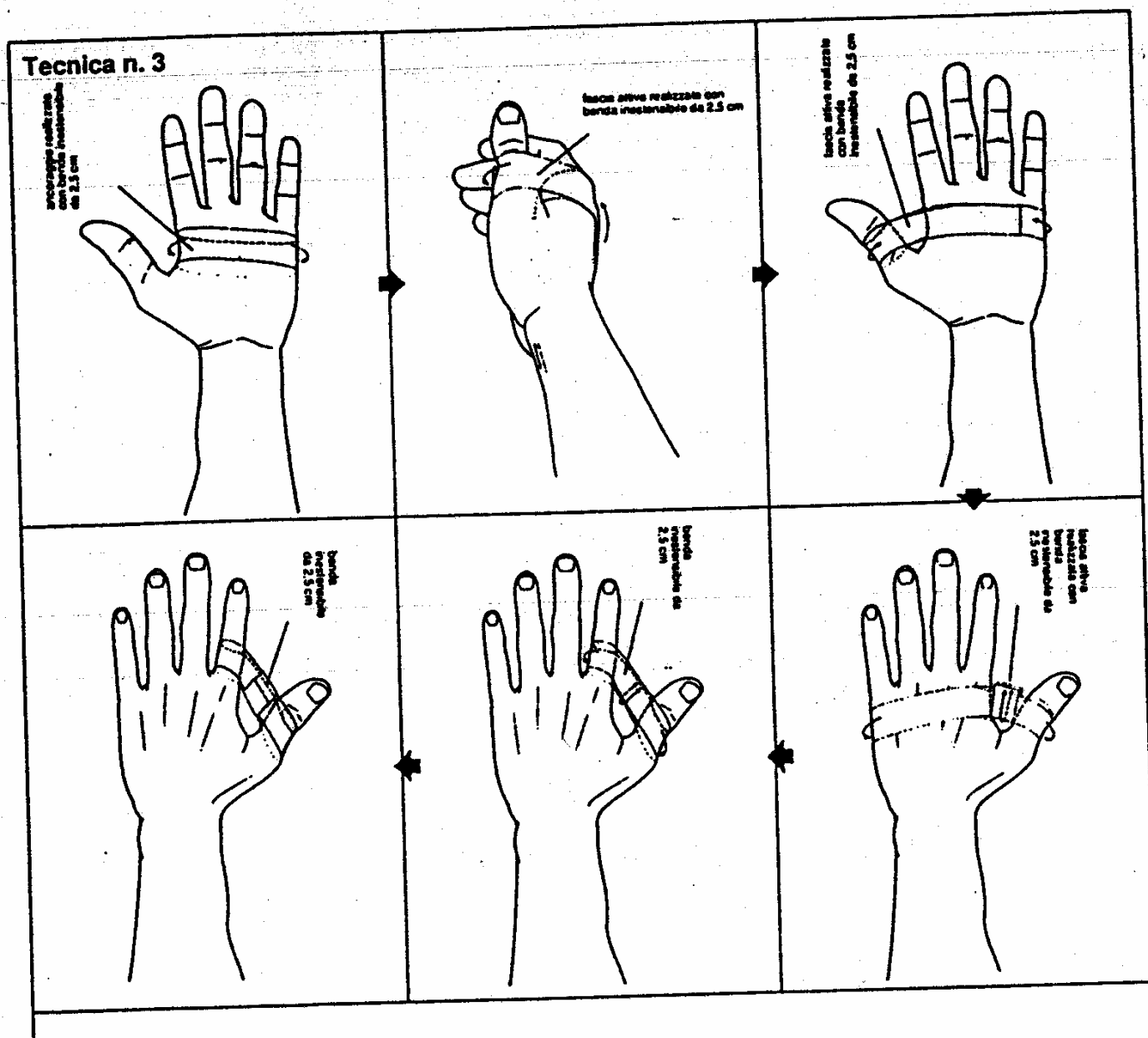
Faccia palmare

Taping di protezione articolazione interfalangea prossimale



Faccia dorsale

Taping di protezione articolazione metacarpo - falangea del pollice



Taping relativo di protezione articolazione metacarpo - falangea dell'indice

