

# PRIMO SOCCORSO



# CODICE COMPORTAMENTALE

Per **primo soccorso** si intende l'aiuto che il soccorritore presta al ferito in attesa del medico. Il comportamento in presenza di malore o incidente e gli obblighi nei confronti di un ferito sono regolati dalla legge: qualsiasi persona coinvolta in un incidente è tenuta a fermarsi per accertarsi delle conseguenze dell'accaduto. In caso contrario si commette il **reato di omissione di soccorso** (art.593 del codice penale).

Tuttavia la legge non obbliga ad intervenire in prima persona, ma solo **ad avvertire il servizio per le emergenze sanitarie (118)**

**Se si ritiene di intervenire in prima persona, lo si fa a proprio rischio e pericolo, assumendosi la piena responsabilità.** In considerazione di ciò, è consigliabile agire direttamente solo se si possiede una adeguata preparazione e in casi di assoluta emergenza, quando qualsiasi ritardo potrebbe essere di grave pregiudizio all'infortunato.

# DIFFERENZA TRA URGENZE ED EMERGENZE

Le **urgenze** sono situazioni meno gravi dove è necessario intervenire rapidamente, ma il soggetto non presenta rischio di morte immediata. E' sempre consigliabile l'intervento medico qualificato.

Le **emergenze** sono situazioni a rischio di vita in cui può risultare compromessa la capacità respiratoria e/o circolatoria. Il soccorso deve essere rapido ed immediato, per cui necessita allertare in modo subitaneo il 118 (servizio per le emergenze sanitarie)

# PREVENZIONE ATTIVA E PASSIVA

Per **prevenzione attiva** si intende mettere in atto una serie di comportamenti che possono prevenire il verificarsi di un trauma durante un'attività fisica:

- **adeguata preparazione psicofisica**, in modo da attivare in maniera ottimale il sistema cardiovascolare, respiratorio e nervoso e favorire la massima elasticità muscolare;
- **progettazione del movimento da eseguire**, al fine di valutare la forza, l'intensità e velocità da imprimere al movimento;
- **corretto utilizzo degli spazi**.

Per **prevenzione passiva** si intende mettere in atto corrette abitudini di vita:

- **alimentazione sana ed equilibrata**;
- **riposo adeguato e funzionale per il recupero psicofisico**;
- **attrezzature adeguate e calzature idonee**, per proteggere il piede da eventuali traumi e microtraumi.

# I TRAUMI

- I traumi sono **lesioni** che si verificano quando si ha un urto fra l'organismo (i tessuti) e un altro corpo che oppone resistenza; essi **alterano la normale costituzione dei tessuti o ne intaccano la funzionalità fisiologica.**
- La branca della medicina che studia gli effetti dei traumi è la **traumatologia** (il termine deriva dal greco tràuma che significa ferita).
- In palestra i traumi più frequenti sono dovuti a cadute, scontri con i compagni, atterraggi mal eseguiti, pallonate, infortuni muscolari. Si tratta generalmente di **contusioni, distorsioni, lesioni muscolari, tendinee** e nei casi più gravi **lussazioni e fratture.**

# CONTUSIONE

- E' una **lesione provocata da un colpo violento**. La pelle, grazie alla sua elasticità, rimane intera, ma nei tessuti sottostanti si crea un versamento di sangue che si risolve spontaneamente in pochi giorni (**ecchimosi**). Quando il danno è più grave, può arrivare a coinvolgere i tessuti muscolari, nervosi e vascolari (**ematoma**). Se poi il sangue si raccoglie in una cavità articolare (per esempio gomito o ginocchio) si parla di **emartro**.
- **Come si interviene**: immediata applicazione sulla zona colpita di **impacchi di ghiaccio**, che **riduce il gonfiore e lenisce il dolore**, tenere la parte a riposo e applicare pomate utili (non subito dopo la contusione) per il riassorbimento dell'ematoma.

# CRAMPO

E' una **contrazione dolorosa, involontaria, acuta e improvvisa di un muscolo**, causata da eccessivo affaticamento fisico, dal freddo o da posizioni forzate inusuali mantenute a lungo. Il muscolo appare duro con temporanea impossibilità di movimento.

**Come si interviene:** Per un immediato sollievo occorre tendere e “stirare” il muscolo facendo stretching. L'allungamento induce il muscolo a rilassarsi. Ad esempio, in caso di crampo al polpaccio bisogna flettere dorsalmente il piede. E' utile assumere sali minerali attraverso frutta e integratori liquidi.



# STIRAMENTO MUSCOLARE

E' il grado più semplice di lesione muscolare, dovuta ad una **tensione eccessiva che supera la capacità di estensione del muscolo**. Il dolore, forte e improvviso, non causa immediata impotenza funzionale ed è quasi assente a riposo, ma ricompare con il movimento, impedendo di continuare l'attività fisica.

**Come si interviene:** Applicare sulla zona dolente **impacchi di ghiaccio**, che riducono l'infiammazione e il dolore. Occorre poi **riposo assoluto** per un idoneo recupero fisiologico e consultare il medico.



# STRAPPO MUSCOLARE

Si tratta di un **eccessivo stiramento che provoca anche la lacerazione della fibra muscolare**. E' una lesione frequente negli sport di massima sollecitazione muscolare e può interessare uno o più muscoli. Può essere determinata da affaticamento, umidità, freddo e carenza di allenamento (**insufficiente riscaldamento**).

Si manifesta con dolore improvviso e acutissimo durante l'attività fisica che impedisce la prosecuzione dell'azione. La lesione si caratterizza per la presenza di un avvallamento lungo il muscolo, dovuto alla rottura delle fibre muscolari.

**Come si interviene:** Applicare sulla parte dolente impacchi di **ghiaccio**. Rispettare i **tempi di recupero (30-60 giorni)** salvo complicazioni con riposo assoluto. Consultare il medico che potrà applicare un **bendaggio leggermente compressivo**, allo scopo di immobilizzare il muscolo lacerato e prevenire la formazione di un ematoma.

# DISTORSIONE

E' la **temporanea uscita di un capo articolare dalla propria sede naturale**, seguita da un immediato ritorno spontaneo in giusta sede. Si verifica quando un'articolazione subisce un abnorme movimento. Lo spostamento dei capi articolari causa la distensione e spesso la rottura dei tessuti circostanti (legamenti e casule articolari) e dei vasi sanguigni. La zona colpita si presenta **dolente e gonfia** con scarsa capacità di movimento.

**Come si interviene:** Applicare **ghiaccio** sulla zona interessata, tenerla a riposo ed eventualmente ricorrere ad un esame radiografico. L'eventuale immobilizzazione dell'articolazione spetta ad un medico che stabilirà se impiegare una semplice fasciatura o il gesso.

# LUSSAZIONE

E' lo **spostamento permanente dei capi articolari fuori dalla propria sede fisiologica**. Si verifica quando un'articolazione subisce un abnorme movimento. Lo slittamento a livello cartilagineo delle due estremità ossee è dovuto dalla **rottura**, almeno parziale, della **capsula articolare** (manicotto fibroso) e dei **legamenti** che ricoprono l'articolazione. Si manifesta con dolore acutissimo, gonfiore, deformazione e incapacità di movimento dell'articolazione.

**Come si interviene:** E' necessario **tenere ferma e a riposo la parte colpita**. In attesa del medico, è possibile calmare il dolore e contenere la tumefazione con **impacchi di ghiaccio**. E' prioritario trasferire l'infortunato nella più vicina struttura ospedaliera.

Le lussazioni interessano più frequentemente la spalla (circa il 50% dei casi), il gomito, l'anca, la rotula.

# FRATTURA

E' la **rottura di un osso, dovuta ad una forza capace superare la resistenza dell'osso stesso.**

Può essere di vari tipi in relazione al tipo di lacerazione: frattura completa, incompleta, composta, scomposta ecc.

La distinzione più importante è quella tra **frattura aperta (o esposta)**, con fuoriuscita dell'osso dalla cute e possibilità di infezione, e **frattura chiusa**, che non compromette il piano cutaneo rimanendo contenuta.

La frattura si manifesta con forte dolore, gonfiore, impossibilità di movimento, deformazione del segmento fratturato.

**Come si interviene:** E' indispensabile **non muovere l'infortunato**, applicare una borsa di **ghiaccio** sulla zona dolente per attenuare dolore ed ematoma, coprire la ferita con **garza sterile** (in caso di frattura esposta) e **chiamare il 118.**

# ESCORIAZIONE, FERITA, TAGLIO

Si verificano quando un agente meccanico provoca una **lesione degli strati più superficiali delle pelle** (*escoriazione*) oppure una **rottura dei tessuti** in qualsiasi parte del corpo fino a raggiungere, nei casi più gravi, gli organi interni.

Si manifestano con **perdita di sangue** più o meno copiosa, **cute lesa e dolore**.

**Come si interviene:** Se la ferita è di lieve entità, basterà **lavarla con una garza sterile imbevuta di disinfettante**, agendo con movimenti che vanno **dal centro verso la periferia** per allontanare eventuali materiali estranei e possibili cause di infezione. Se la ferita è profonda e continua a sanguinare, si dovrà cercare di **fermare l'emorragia con una medicazione compressiva** (sovrapporre diversi strati di garza ben compressi sulla ferita). In caso di necessità, trasferire l'infortunato in pronto soccorso per l'applicazione di eventuali **punti di sutura**, a cui seguirà una terapia farmacologica a base di antibiotico e antinfiammatorio su prescrizione medica.

# EPISTASSI O EMORRAGIA NASALE

E' la **perdita di sangue dal naso, causata dalla rottura dei capillari**, che si verifica in seguito a lesioni traumatiche (pallonata o trauma), **ipertensione, raffreddore, cambi di pressione atmosferica** (ad esempio sull'aereo) ecc.

**Come si interviene:** E' necessario far sedere l'infortunato con la **testa leggermente inclinata in avanti** per evitare che il sangue vada in gola ed **esercitare appena sotto l'osso nasale una compressione** per una decina di minuti sulle narici sanguinanti per fermare il flusso. Eventualmente **applicare del ghiaccio** o spugnature di acqua fredda sulla fronte per creare vasocostrizione.



# TECNICA R.I.C.E.

Per alcuni tipi di infortunio è possibile applicare la tecnica R.I.C.E. che significa:

1. **Rest** (riposo): risposta naturale e immediata di reazione al dolore, che favorisce il recupero dell'integrità fisica
2. **Ice** (ghiaccio): induce la vasocostrizione, limitando il versamento e il gonfiore e la percezione del dolore
3. **Compression** (compressione): bendaggio apposito che si realizza sovrapponendo diversi strati di garza sulla zona dolente
4. **Elevation** (elevazione): mantenimento dell'articolazione in scarico, che serve per drenare il versamento, limitare l'edema e consentire un recupero più rapido.