

L'importanza del bendaggio funzionale nella pallacanestro

Francesco Ciallella, massiofisioterapista della Nazionale Maschile, sull'infortunio alla caviglia

E' ORMAI NOTA nell'ambiente della pallacanestro giocata, sia professionistica sia dilettantistica, l'importanza dell'utilizzo del bendaggio funzionale per l'articolazione della caviglia a scopo preventivo e curativo. Questo mezzo di prevenzione ha le sue origini negli Stati Uniti intorno agli anni '70, quando dei Therapist/Trainer ebbero l'intuizione di utilizzare dei bendaggi fascianti per limitare la mobilità delle articolazione più esposte a rischio traumatico nella specificità dello sport praticato, evidenziando una già buona diminuzione dei traumi più frequenti avuti in precedenza. Ritornando direttamente

bendaggio si produce basandosi su 3 tecniche fondamentali: a) la tecnica del cesto aperto; b) il bendaggio detto Louisiana che stabilizza e fissa il retro piede; c) la figura ad otto.

Nell'esecuzione del bendaggio alla caviglia bisogna sempre tener presente l'obiettivo della limitazione articolare che si vuole ottenere. Possiamo distinguere due tipologie di bendaggi: la prima riguarda caviglie stabili su atleti sani, la seconda è una variante per caviglie instabili con la peculiarità di limitare i movimenti articolari solo sui piani di mobilità ben definiti.

In conclusione sappiamo che il bendaggio preventivo ha una reale efficacia sul trauma distorsivo, con una limitazione dell'escursione articolare di circa il 40%, e a differenza delle normali ortesi che abbiamo in commercio, il bendaggio confezionato con il "Tape" è molto più personalizzabile sulla morfologia dell'atleta. Ovviamente anche su questo mezzo ci sono delle limitazioni da chiarire. La prima è che molta della stabilità del bendaggio dipende dall'abilità tecnica dell'operatore, che deve avere una buona conoscenza della biomeccanica anatomica della caviglia stessa e dei materiali da utilizzare in relazione al problema emerso, oltre che un'ottima manualità nell'esecuzione del bendaggio. La seconda è che la capacità di compressione del bendaggio tende a diminuire nel tempo; da qui l'importanza dell'operatore nel dare al bendaggio la rigidità giusta.

Associato a quanto detto fino ad ora, mi sembra obbligatorio sottolineare l'importanza dell'unione del bendaggio al potenziamento muscolare e all'allenamento propriocettivo costante. Elementi fondamentali di un'ottima prevenzione del trauma. ■



Consigli pratici

Per la costruzione del bendaggio utilizzeremo materiale in tessuto elastico e anelastico, disponibile in rotoli di varie misure con collante, per mantenere una buona tenuta. Utilizzeremo delle strisce di tape tenendo presente la porzione del piede da coinvolgere (mesopiede) e l'altezza sulla gamba, fino circa ai gemelli del tricipite surale, per avere una buona stabilità. Bisogna quindi prestare attenzione ai bendaggi bassi per il rischio di perdita veloce della rigidità. La sovrapposizione delle strisce a cesto e a staffe è fondamentale per la compattezza del bendaggio e per evitare che ci siano zone cutanee libere con rischio di abrasioni dermiche. Per quanto riguarda il dorso del piede e la zona del tendine d'Achille, useremo del salvapelle arrotolato a creare un cuscinetto di spessore o delle compresse imbevute di vasellina.



alla nostra pallacanestro, abbiamo oggi dei dati che sottolineano che la distorsione della caviglia rappresenta il 50% dei traumi che avvengono durante la pratica; più nello specifico, di questi, il 90% avviene con un meccanismo lesivo in "inversione", ovvero con la punta del piede verso il basso all'indietro e il collo del piede verso l'esterno.

Attualmente il bendaggio funzionale rappresenta il mezzo di prevenzione più usato per questa tipologia di trauma nella pallacanestro e, più in generale, negli sport di contatto. Questa tipologia di

Re.Play

Newsletter ufficiale FIP
Anno 2 - numero 2

Federazione Italiana Pallacanestro
via Vitorchiano, 113 - 00189 Roma
www.fip.it

Progetto a cura
Area Marketing Eventi Comunicazione FIP
marketing@fip.it - ufficio.stampa@fip.it
Foto: Archivio FIP/Ciamillo-Castoria
Grafica: file23