TORNARE IN SELLA DOPO UN INFORTUNIO. IL MEDICO, IL PREPARATORE, IL PILOTA

Arrendersi MAI!

Un aspetto che nel motocross accomuna piloti di tutti i livelli, dall'amatore al professionista, è la possibilità di infortunarsi. L'allenamento ha un ruolo fondamentale, i più preparati fisicamente sono meno soggetti ad infortuni, ma non sono certo immuni quando interviene la malasorte.
La diagnostica per immagini, la chirurgia e la fase riabilitativa hanno fatto dei passi da gigante negli ultimi decenni ed i tempi di recupero post-infortunio sono notevolmente diminuiti.
Il chirurgo oggi sa che l'intervento chirurgico nell'atleta deve essere meno invasivo possibile, saranno preferibili tecniche artroscopiche o micro invasive, bisogna evitare, per quanto possibile, di aprire le articolazioni, sezionare muscoli o distaccare tendini, così come evitare l'immobilizzazione in gesso poiché tutto ciò comporterebbe lunghi periodi di recupero per l'atleta.
Il terapista della riabilitazione sa che il trucco per avere un recupero senza sovraccarichi deve organizzare il lavoro con cauta progressione dei carichi. Esistono una serie di semafori rossi da rispettare prima di passare dal lavoro in palestra al ritorno in moto e vanno rispettati.

Parlando a titolo esemplificativo di un ginocchio, il dolore ed il gonfiore sono i primi semafori rossi da affrontare, quindi una volta recuperato il completo arco di movimento, scattato il verde si passerà al recupero della forza che è necessaria per poter effettuare esercizi complessi, perché i muscoli agiscono da ammortizzatori e da stabilizzatori dinamici dell'articolazione: senza forza non si può fare un salto ed atterrare con sicurezza. Terminata questa fase si dovrà lavorare sul recupero dell'agilità, coordinazione e propriocezione; infine, bisognerà tornare in pista e completare tutto il lavoro svolto nel recupero del gesto tecnico.

Molto meno si parla però dell'aspetto psicologico che spesso rappresenta in uno sport ad alto rischio come il motocross un importante fattore che può consentire ad un pilota di rientrare in pista prima del previsto. Chi frequenta il mondo dei motori sa perfettamente che siamo di fronte a uomini veri, sportivi con le palle che sanno soffrire e stringere i denti: abbiamo esempi quotidiani di come la forza di volontà faccia bruciare le tappe e riporti in breve tempo il pilota alle gare in buone condizioni di forma, sintomo che nella fase di recupero è stato svolto molto lavoro. L'interpretazione dell'infortunio gioca un ruolo chiave sulla capacità di recupero che inizia dalle fasi immediatamente successive all'incidente. C'è chi valuta l'infortunio come una catastrofe e perciò si abbatte e si rassegna a passare impotente il periodo di sosta forzata; chi invece sa che nel motocross qualche infortunio fa parte del gioco e subito dopo la botta pensa già al momento del rientro iniziando a lavorare per rimettersi in forma prima possibile. Anni fa abbiamo svolto e pubblicato uno studio che analizzava le ragioni per cui alcuni atleti operati con successo dopo lesioni al ginocchio non riuscissero a tornare a sport ad elevato rischio: in molti casi i motivi erano di natura psicologica legati alla paura di subire un nuovo infortunio!

Alcuni piloti dopo un grave infortunio lasciano il motocross per passare all'enduro o alla mountain bike ritenendo così di essere meno esposti alla possibilità di un nuovo infortunio. Potrei citare molti esempi di atleti fragili che hanno dovuto abbandonare l'attività proprio a seguito di infortuni ma preferisco citare casi come Puzar, che dopo pochi giorni da un intervento al ginocchio ha partecipato ad una prova di Campionato del Mondo arrivando terzo, oppure più recentemente Frossard che infortunatosi nelle qualifiche del GP della Bulgaria e sottoposto ad un'operazione al crociato anteriore ha comunque provato a correre il GP di Fermo 5 giorni dopo l'intervento. Molti potrebbero dire sono pazzi o imprudenti, ma a mio avviso è importante porre l'accento sulla forza di volontà dimostrata da questi sportivi che hanno una motivazione altissima nel conseguire il loro obiettivo. La gente pensa che gli atleti, e in particolare i piloti, siano dei superuomini ma a mio parere la differenza la fa proprio la motivazione intrinseca che questi ragazzi hanno dentro. Lo vedo io stesso con gli atleti che seguo: la maggior parte di essi, quando subisce un infortunio, sparisce e va in "vacanza" per qualche mese, ripresentandosi poi in pessime condizioni fisiche. Alcuni invece, già nei giorni seguenti, mi chiamano con la volontà di riprendere gli allenamenti e con questi iniziamo quasi subito un programma di recupero facendo gli esercizi possibili in base al tipo di infortunio. Questo lavoro spesso li porta a guarire più velocemente ed a rientrare alle gare prima del previsto e soprattutto in buone condizioni fisiche.



"consiglio del mese"

Ricordatevi che ci vuole tanto allenamento per costruire una buona condizione atletica e poco per perderla, quindi mai mollare! (Image Gutierrez/Queralt)

a cura del Dr. ***Alberto Gobbi*** *info@oasiortopedia.it*
con la collaborazione di ***Matteo Aperio***