Motocross a confronto

Finalmente ai congressi di medicina e traumatologia si parla anche del nostro sport



Dal 27 al 29 Aprile è stato organizzato a Londra un importante congresso di medicina e traumatologia dello sport all'interno dello stadio di Wembley. Circa 3.000 i partecipanti provenienti da ogni parte del mondo: il tema principale, il Calcio. Ovviamente...

Bene, vi chiederete perché ne parliamo all'interno di questa nostra rubrica. Oggi è particolarmente oggetto di discussione perché per la prima volta dopo decenni all'interno di un tale prestigioso congresso si è parlato anche di Motocross.

Un'intera sessione, infatti, metteva a confronto diversi sport con il calcio, sia per ciò che concerne l'incidenza dei traumi sia per la cura e la riabilitazione.

Sono stati messi a confronto diversi sport tra cui il Ciclismo, lo Sci, il Motociclismo in pista e anche il Motocross.

Ne sono emersi interessanti aspetti, ad esempio che il Motocross è risultato lo sport con la maggiore incidenza di traumi. La possibilità di riportare un infortunio nel Motocross è circa il doppio rispetto al Calcio; la maggior parte delle lesioni sono contusioni ed abrasioni ma se analizziamo i traumi che comportano una frattura, vedremo che la parte corporea più esposta è l'arto superiore, mentre per ciò che riguarda le distorsioni l'arto inferiore, e, in particolare il ginocchio, è interessato più frequentemente.

Circa un pilota di Motocross su 10 nel corso della stagione agonistica subisce un infortunio tale da richiedere un controllo medico. Nel Calcio, viceversa, è estremamente inferiore. Uno studio giapponese pubblicato da Tomida riporta una incidenza 3,6 volte inferiore se consideriamo atleti di serie A.

Sono viceversa più frequenti i traumi al torace e al bacino, oltre a concussioni (ovviamente nel Calcio non si utilizza il casco, tranne in alcuni casi come il portiere dell'Arsenal Petr Čech che dopo la frattura del cranio subita nel 2006 in una partita quando giocava col Chelsea ha incominciato a indossare un caschetto da rugby, ndr).

Anche nel Ciclismo i traumi sono frequenti soprattutto durante il Tour de France dove gli atleti viaggiano per molti chilometri tra due ali di folla ed è un attimo perdere l'equilibrio e creare cadute di gruppo.

Esiste però una grande differenza nella cura e attenzione che le squadre pongono verso i loro atleti: ad esempio ogni team ha il proprio medico, allenatore, fisioterapista, ma anche il cuoco a disposizione. La dieta è rigorosissima e il cibo viene trasportato e conservato in apposite celle per evitare qualsiasi contaminazione, non si compera nulla durante il Tour per evitare la possibile insorgenza di

Il Motocross è lo sport con la maggiore incidenza di traumi. (image KTM-Archer)

139-140_DoctorHouse.indd 139 24/05/19 16:59

disturbi alimentari. Ogni giorno il ciclista è sottoposto a visite e analisi mediche per controllare il suo stato di salute e i valori sanguigni. Certo, si tratta di gare di durata, però se penso alle gare di Enduro come la Sei Giorni o i Rally che durano settimane come la Dakar, un po' di attenzione anche nel nostro settore non guasterebbe.
Ogni quanto tempo i piloti che corrono nei massimi campionati si sottopongono a controlli medici ed analisi? Forse la maggior parte solamente quando deve fare la visita per il rilascio della licenza.
Quanti piloti seguono specifici programmi riabilitativi e allenamento sul campo prima di risalire in moto? Spesso assistiamo a una grande superficialità e solamente i grandi Campioni vengono seguiti da equipe specializzate. Spesso non volere rientrare in campo a tutti costi prima del tempo assicura una migliore guarigione e la possibilità di proseguire la carriera negli anni a venire.
Una differenza importante tra gli sport a motore e gli altri sport è data dalla possibilità di indossare un abbigliamento protettivo - casco, stivali, ginocchiere e quant'altro - non è una differenza da poco. Nel Ciclismo, ad esempio, il corridore è molto più esposto anche in cadute banali e il contatto con l'asfalto può essere devastante.
Naturalmente, ampio spazio è stato dato alla possibilità di praticare allenamenti specifici che possano limitare lesioni articolari. Su questo punto credo che siamo ancora molto indietro, pochi piloti comprendono la reale importanza di esercizi propriocettivi e di destrezza. Dal punto di vista terapeutico è importante conoscere perfettamente il gesto sportivo e orientare il trattamento in tal senso.
Anche in ambito motociclistico, pensiamo ad esempio alla differenza tra un pilota di Velocità e uno di Motocross in caso di una lesione al ginocchio: il velocista potrà correre anche con una modesta instabilità, ma dovrà potere flettere il ginocchio completamente altrimenti non riuscirà a curvare. Viceversa, il pilota di Motocross avrà necessità di un ginocchio estremamente stabile, ma potrà tollerare benissimo una perdita della flessione profonda.
Ho fatto un semplice esempio, ma anche per ciò che concerne i tempi di recupero possiamo assistere a grandi differenze. Tutti ricorderanno Valentino Rossi gareggiare dopo una frattura di tibia operata con infibulo midollare dopo due mesi. Se la stessa frattura l'avesse riportata un pilota di Motocross il recupero sarebbe stato più difficoltoso.
Alla fine è stato divertente analizzare situazioni specifiche del Motocross dove dopo grandi cadute il pilota si rialza subito e cerca di rientrare in gara rispetto al calcio dove la simulazione del fallo (come vi avevamo spiegato il mese scorso) è la regola e i giocatori si esibiscono in sceneggiate a dir poco ridicole.
Insomma, per giocare a Calcio ci vuole una sola palla, per fare il Motocross ce ne vogliono due!



Nel Calcio e nel Ciclismo la percentuale di infortuni è inferiore rispetto al Motocross

