PSYCOVITALITY

Fisico e psiche la combinazione vincente!

ESPERTI DI TUTTO IL MONDO SI SONO CONFRONTATI AD ISRAELE SULLE NUOVE FRONTIERE DELLA MEDICINA SPORTIVA. **AL CENTRO DELL'ATTENZIONE LA CAPACITÀ DI FAR FRONTE IN MANIERA POSITIVA AGLI EVENTI TRAUMATICI,** DI RIORGANIZZARE POSITIVAMENTE LA PROPRIA VITA DINANZI ALLE DIFFICOLTÀ



Il recente articolo "quanto conta il fattore mentale" ha suscitato notevole interesse, ho ricevuto molte lettere tra le quali segnalo quella della Dr.ssa Nicole Rubbo che è stata pubblicata sulla rivista di novembre.
Quanto contano per gli atleti professionisti gli aspetti psicologici nel recupero da un infortunio? Moltissimo e concordo pienamente con la Dr.ssa Rubbo che ribadisce quanto siano sottovalutati tali aspetti nel mondo dello sport motociclistico.
Scopro con piacere che i fratelli Martin abbiano incluso nel loro team una specialista in psicologia dello sport: complimenti!
Sono appena rientrato da Tel Aviv dove esperti di medicina sportiva di tutto il mondo riuniti nel 28° Simposio Internazionale di Medicina Sportiva si sono confrontati su diversi temi tra cui il ruolo del fattore mentale nel recupero dopo un infortunio.
"Quando un atleta si fa male il fisico e il morale ne risentono sempre, ma se la mente non riesce a sopportare e a superare l'iniziale sconforto ed i sacrifici che si devono compiere per recuperare, è veramente difficile tornare quelli di prima".
Il nostro contributo ad Israele sul tema specifico nasce dall'esperienza di medico sportivo ed ortopedico traumatologo negli sport motoristici, ho voluto perciò analizzare i motivi per cui certi atleti recuperino velocemente dopo un infortunio mentre alcuni, nonostante fisicamente guariti, non riescano più ad esprimersi ai livelli precedenti.
In particolare ho presentato uno studio scientifico dal titolo:
"Why some athletes don't go back to sport after ACL reconstruction"
QUESTO STUDIO È DURATO OLTRE 3 ANNI: 100 ATLETI DI DIVERSI SPORT DA ME OPERATI DI RICOSTRUZIONE DEL LEGAMENTO CROCIATO ANTERIORE SONO STATI SEGUITI PROSPETTICAMENTE PER OLTRE 2 ANNI ED I RISULTATI ANALIZZATI CON LE PIÙ RECENTI SCHEDE DI VALUTAZIONE INTERNAZIONALI (IKDC, SANE, LYSHOLM, VAS, TEGNER, MARX ETC.).
Tali schede valutative sono state realizzate in modo da consentire un monitoraggio dello stato del paziente pre-operatoriamente e quindi a distanza di tempo nel corso della guarigione.
Grazie a tali valutazioni è possibile attribuire dei punteggi che esprimono numericamente il risultato ottenuto, ad esempio nel caso del ginocchio vengono analizzate molte variabili quali la mobilità, la forza, la stabilità, l'assenza di disturbi nelle comuni attività e nello sport oltre ad una analisi delle azioni che compie il ginocchio nello sport e nell'attività lavorativa del soggetto in esame. Nello studio in questione abbiamo voluto valutare anche il profilo psicologico dell'atleta e prima che venisse sottoposto all'intervento chirurgico è stato fornito un apposito questionario denominato "Psycovitality" messo a punto da me ed una serie di esperti e validato dall'organizzazione Internazionale I.C.R.S.
Tale valutazione del profilo psicologico dell'atleta aveva lo scopo di fornirci informazioni che avrebbero potuto rivelarsi importanti nelle successive analisi dei risultati a distanza di tempo dall'intervento.
Nonostante le schede valutative Internazionali evidenziassero oltre il 90% dei pazienti classificati obiettivamente e soggettivamente come risultati buoni od ottimi, solo il 65% di questi atleti erano riusciti a distanza di 2 anni a tornare allo stesso sport e livello di prima dell'infortunio! L'analisi di questi 24 atleti mostrava che molti non erano riusciti a ritornare allo stesso livello atletico o avevano addirittura cambiato il tipo di sport a causa della paura di un nuovo infortunio.
Il profilo psicologico dei pazienti che non sono riusciti a tornare al livello precedente al trauma evidenziava un punteggio inferiore ai cosiddetti "vincenti".
Ogni atleta è diverso dall'altro, così come diverso è il rapporto che ogni motociclista instaura tra la propria mente e il corpo, a cominciare da un momento fondamentale per guidare in sicurezza: la preparazione fisica.
"Pur essendoci degli schemi collaudati per un corretto allenamento, questi non sono applicabili a tutti i piloti. Alcuni devono lavorare in maniera continua, quasi eccessiva per sentirsi a posto. Altri non sopportano impegnativi carichi di lavoro e finiscono con accusare la pressione dell'allenamento, della gara e del risultato, finendo con l'andare in tilt, rischiando di compromettere il lavoro di un'intera stagione. Nell'una o nell'altra direzione, a volte il delicato equilibrio tra corpo e psiche non regge più. Nessuno meglio dell'atleta stesso può riprogrammare il proprio cervello, ma a volte da solo non ce la fa e allora è bene ricorrere all'aiuto di uno specialista, che sappia offrirgli il sostegno psicologico adeguato in un momento difficile".

"consiglio del mese"

La voglia di strafare e la sensazione di essere invincibili sono i veri nemici, sicuramente più pericolosi di molti infortuni, oggi perfettamente recuperabili, a patto di essere consapevoli che lo sport è un sano divertimento e che senza un atteggiamento mentale vincente e trattamenti adeguati si può andare incontro a postumi permanenti.

a cura del Dr. ***Alberto Gobbi***
info@oasiortopedia.it

Con la collaborazione del Dr. ***Lorenzo Boldrini****, specialista in Medicina dello Sport - Isokinetic Medical Group - Milano*

Per ulteriori approfondimenti:
www.oasiortopedia.it
www.isokinetic.com

PROPRIO IN QUESTI MOMENTI SPESSO AVVIENE L'INCIDENTE... CASUALE?

Non sono completamente convinto che sia così legato al "fato" ma giochino importanti fattori quali l'insicurezza o l'eccessivo bisogno di voler dimostrare di essere in grado di ottenere un certo risultato. Ho riguardato mille volte quella malaugurata caduta di Simoncelli e mi sono chiesto: se fosse stata la prima gara della stagione avrebbe cercato così disperatamente di stare aggrappato alla moto? Talora chiamiamo con il termine "destino" un insieme di circostanze (alcune quasi impossibili da analizzare) che messe insieme determinano una cascata di eventi che conduce all'evento drammatico. Tanti incidenti a fine stagione quest'anno nella MX1 sia in gara che in allenamento... solo coincidenze oppure la stanchezza, lo stress, la paura di un mancato rinnovo di contratto hanno giocato un ruolo?
Dopo l'incidente, passata la fase iniziale, quanti hanno conosciuto crisi d'ansia, sensazione di non farcela, rigetto nei confronti dello sport e dell'ambiente? Si tratta di emozioni e reazioni relativamente comuni negli sportivi, per riprendere come prima è essenziale conoscere, controllare e saper gestire queste emozioni.