

Giugno 2011

### **Giochi di palla: sicurezza a tutto tondo**

Il rischio di riportare una lesione mentre si pratica un gioco con palla è di due terzi superiore rispetto alla maggior parte degli sport individuali. Le lesioni più frequenti sono: distorsioni, stiramenti, contusioni e fratture.

Pallamano, calcio, pallavolo, basket: tutti i giochi con palla richiedono una buona condizione fisica, la tecnica giusta e fairplay per una partita senza infortuni. Particolarmente nel calcio vanno fatti degli esercizi di prevenzione per poter ridurre le lesioni al ginocchio e all'articolazione tibio-tarsale. Queste precauzioni sono particolarmente importanti per i tornei di calcetto che sono caratterizzati da infortuni dovuti a scarsa condizione fisica e tecnica, voglia di strafare, aggressività e equipaggiamento incompleto (parastinchi, scarpe con tacchetti).

#### Consigli

- Riscalda bene i muscoli.
- Evita di giocare su campi con punti in cui si rischia di inciampare, che sono bagnati o su cui si rischia di scivolare.
- Usa scarpe buone con soles antisdrucciolo.
- Non indossare anelli, orecchini, collane e braccialetti.
- Gioca con fairplay!



upi – Ufficio prevenzione infortuni  
Hodlerstrasse 5a  
CH-3011 Berna  
Tel. +41 31 390 22 22  
Fax +41 31 390 22 30  
[info@upi.ch](mailto:info@upi.ch)  
[www.upi.ch](http://www.upi.ch)