



*La Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia - SIOT: “I moderni trattamenti consentono un completo recupero dopo 6 mesi”*



Roma,

13 gennaio 2020 - Il dramma sportivo che ha colpito il giocatore della Roma e della Nazionale Nicolò Zaniolo, vittima ieri della rottura del legamento crociato al ginocchio nel corso del big match dell'Olimpico tra Roma e Juventus, è solo la punta dell'iceberg di un fenomeno molto più esteso.

Ogni

anno infatti le distorsioni e le rotture del legamento crociato anteriore colpiscono circa 150.000 persone, la maggior parte delle quali sono atleti. È quanto risulta dalle statistiche della SIOT, la Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia, secondo cui si tratta di un tasso di incidenza tra gli infortuni sportivi particolarmente elevato e in aumento nel calcio visto l'elevato numero di praticanti.



*Prof. Francesco Falez*

## Secondo

il prof. Francesco Falez, Presidente SIOT (Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia) “il numero delle lesioni ai legamenti del ginocchio tra i calciatori è in aumento proprio per l’alto numero di quanti praticano questo sport. Gli infortuni si registrano infatti a livello amatoriale, tra i semi professionisti e tra i professionisti del ‘pallone’. Proprio a causa della natura di questo sport, che comporta salti, torsioni e cambi di direzione improvvisi, oltre ad un forte impatto fisico, le lesioni legamento crociato anteriore sono un incidente comune sui campi di calcio di tutto il mondo”.

## Fortunatamente

la maggior parte di questi infortuni può essere efficacemente trattata grazie a tecniche chirurgiche ormai collaudatissime e a un percorso riabilitativo corretto. Tuttavia è anche possibile ridurre il rischio di questi infortuni con un adeguato programma di prevenzione.

## “Oggi

- spiega il prof. Falez - grazie ai moderni trattamenti chirurgici, con tecniche spesso personalizzate a seconda dell’età, del tipo di sport praticato e del livello dell’atleta colpito da tale lesione, ed uniti ad un valido programma riabilitativo che segue all’intervento chirurgico, tutti possono tornare

tranquillamente a praticare attività sportiva dopo un periodo di 6 mesi di recupero”.

Secondo

la SIOT per diminuire i rischi e arrivare preparati all'evento sportivo è fondamentale seguire un programma di prevenzione. Gli ortopedici si soffermano così sulle misure da prendere e sulle varie modalità di esercizio:

### **Attuare un allenamento mirato per la forza muscolare**

Eseguire un programma di allenamento mirato al potenziamento muscolare degli arti inferiori, migliorare la cosiddetta propriocezione degli arti (con esercizi mirati e consigliati da preparatori atletici o fisioterapisti) che riduce il rischio di infortuni soprattutto con il gesto atletico tipico del calcio (cambi di direzione, contrasti, salti, etc.). Non ultimo un buon programma di allungamento muscolare (stretching) è necessario per completare un corretto programma di preparazione atletica mirata anche alla prevenzione.