

L'ESPERTO

Gli infortuni della boxe: la laserterapia per curare polsi, gomiti e spalle

Gazzetta
ACTIVEGazzetta Active:
tutte le notizieActive: tutte
le notizie

Il massofisioterapista e chinesiologo Salvatore Germano spiega l'importanza della terapia laser per il trattamento degli infortuni tipici del pugilato

Pierfrancesco Catucci

15 novembre - MILANO



È uno dei più antichi sport di combattimento e, negli ultimi anni, ha ritrovato grande popolarità tra gli amatori grazie ai benefici dell'allenamento di base necessario per praticarlo. Il pugilato, "la nobile arte della difesa", come era definito nei primi anni del '700 quando a Londra nasceva la prima scuola di boxe, è uno sport che, tra le altre cose, contribuisce ad accrescere la fiducia in sé stessi, ridurre lo stress e stimolare la produzione di endorfina, oltre ad aiutare chi la pratica a staccare la spina dal mondo esterno perché necessita di grande concentrazione e attenzione. Disciplina prevalentemente maschile fino a qualche anno fa, ultimamente la boxe ha "catturato" anche l'interesse di tante donne, come dimostrano i numeri della Federazione pugilistica italiana che stima la quota rosa in oltre un milione di praticanti (nel 2007 erano poco più di 1.500), con un'età di accesso allo sport che si abbassa sempre più. E il bronzo olimpico conquistato nei pesi piuma da Irma Testa a Tokyo 2020 è solo la punta dell'iceberg di un movimento che vede la base consolidarsi sempre di più.

LUOGHI COMUNI E RISCHI- Il più grande luogo comune sulla boxe è legato alla violenza e ai combattimenti. Lo spirito del pugilato, però, è proprio quello di scaricare l'aggressività e insegnare il rispetto dell'avversario. E, comunque, di solito si

Commenta
per primo

Ultim'ora

Tutte le notizie

G+

- 13:54 CICLISMO - **Morte di Pantani, la Procura di Rimini avvia un'altra inchiesta**
- 13:37 LA MIA MOTO - **Crighton CR700W: motore, cavalli, peso e prezzo**
- 13:37 FORMULAE - **Formula E, presentata la nuova Mahindra**

Vedi altro >

Non perdi le **Newsletter** di Gazzetta
PROVALE SUBITO

ITALIA VS PAESI BASSI
LUNEDÌ 29 NOVEMBRE
ORE 20:30 - MILANO
ACQUISTA


BLACK FRIDAY GAZZETTA!
DIGITAL EDITION E G+ AL
DI SCONTO!
80%
ABBONATI ORA

Black Friday Gazzetta, prezzi mai visti!




si pratica boxe a livello dilettantistico, poi, il rischio di rompersi il naso o tornare a casa pieni di lividi è praticamente quasi nullo perché, quando si sale sul ring, si indossano caschetto, guantoni chiusi sulle mani, paradenti, para-inguine e para-seno per le donne e, tra l'altro, si arriva a questo momento preparati a schivare i colpi dell'avversario e ad essere veloci, grazie a un importante programma atletico svolto fino ad allora.

LEGGI ANCHE

 [La laserterapia per prevenire e curare le lesioni del legamento crociato anteriore](#)


La laserterapia per prevenire e curare le lesioni del legamento crociato anteriore



 Salvatore Germano

Salvatore Germano

GLI INFORTUNI COMUNI– Quando si comincia a tirare i primi pugni al sacco, però, bisogna comunque essere preparati e prestare attenzione ai segnali del corpo. Ogni sport, infatti, ha i suoi infortuni e, nel caso del pugilato, i più frequenti sono di natura traumatica e muscolari relativi a polsi, gomiti e spalle. “La tecnica – spiega Salvatore Germano, titolare dello studio fisioterapico Mediperson di San Martino Siccomario, in provincia di Pavia – è il principale strumento di prevenzione”. Errori tecnici, infatti, possono portare a torsioni errate del polso che, per esempio, potrebbero essere causa di lesioni della fibrocartilagine triangolare, un tessuto situato tra ulna e radio che dà stabilità al complesso del polso e contribuisce ad ammortizzare il carico che grava sul polso stesso. “In questo caso – prosegue il dott. Germano – è ancora più importante la diagnosi da parte di un medico. Più in generale, comunque, gli infortuni più frequenti sono quelli da sovraccarico e quindi tendiniti e patologie infiammatorie. “Oltre al sovraccarico dell’articolazione radio-carpica e quindi del polso, infortuni comuni del gomito sono epicondiliti ed epitrocleiti o della spalla sono le infiammazioni della cuffia dei rotatori o del capo lungo del bicipite”.

 Valentina Bustamante, fisioterapista e pugile agonista.

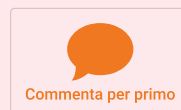


Valentina Bustamante, fisioterapista e pugile agonista.

LA LASERTERAPIA– In tutti questi casi, quindi quando l’infortunio non è osseo, ma relativo a muscoli, legamenti, tendini o articolazioni, **la laserterapia è un ausilio particolarmente utile**. “Io la utilizzo da parecchio tempo – conclude il dott. Germano – e i risultati sono ottimi. Gli effetti antinfiammatori e antalgici della terapia laser sono documentati ed evidenti sia su sportivi professionisti che su amatori. Nel primo caso la laserterapia può essere utile anche per rimettere sul ring (nel caso specifico della boxe) nel più breve tempo possibile pugili vittima di infortuni e con uno stato infiammatorio ancora in atto; nel secondo, abbinata al riposo, che resta la strada principale, aiuta a recuperare più in fretta”. Ne dà conferma Valentina Bustamante, fisioterapista e pugile agonista: “Come atleta, facendo training più volte al giorno ho sempre bisogno di un aiuto per il recupero e per far fronte a quegli infortuni più o meno gravi che capitano. La laserterapia si è dimostrata davvero risolutiva in molti casi. In particolare HIRO TT mi ha dato un supporto completo sia nel pre-match, in corrispondenza di un carico di lavoro molto intenso, sia nel post per il recupero. Spesso ho problemi alle spalle ma sottoponendomi a trattamenti con HIRO TT riesco ad allenarmi con continuità e ad affrontare al meglio gli incontri, spesso ravvicinati nel tempo. L’effetto generato dalla terapia è immediato: subito dopo la seduta o già in corso i benefici si avvertono”. Fondamentale, però, è avere un quadro clinico chiaro prima di cominciare le terapie: “Gli esami strumentali sono la base su cui modulare la terapia e conoscere bene cosa bisogna curare è fondamentale per stabilire come curare e, nel caso della laserterapia, come impostare lo strumento perché la terapia sia efficace”.

Seguici sui nostri canali social!

Facebook - Instagram



15 novembre 2021 (modifica il 16 novembre 2021 | 08:56)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE

Taboola Feed

ETORO

Inizia a investire in azioni Netflix con 0% di commissioni

AMUNDI ASSET MANAGEMENT

Come capire l’inflazione guardando al passato

VODAFONE BUSINESS LAB

Pmi: le agevolazioni per le Pmi del Mezzogiorno

ETORO