

Berna, 19 settembre 2023

Comunicato stampa

Mittente	Ufficio media UPI
Telefono	+41 31 390 21 21
E-mail	media@upi.ch
Informazioni	upi.ch/media

Meno infortuni negli sport di squadra L'UPI collabora con le associazioni

In Svizzera un infortunio sportivo su quattro è riconducibile agli sport di squadra. Una preparazione corretta, un riscaldamento mirato e un equipaggiamento adeguato consentirebbero di evitare numerose lesioni. L'UPI, in collaborazione con le associazioni, lancia una nuova campagna di sensibilizzazione per sostenere le sportive e gli sportivi nel raggiungimento dei loro obiettivi senza subire infortuni. L'idea alla base è trasmettere i messaggi sulla prevenzione in modo ancora più sistematico nello sport organizzato a livello istituzionale.

Calcio, pallamano, pallacanestro, disco su ghiaccio, unihockey: oltre un quarto di tutti gli infortuni sportivi si verificano negli sport di squadra. Le lesioni più frequenti riguardano l'articolazione tibiotar-sica, le ginocchia, le mani e le dita, ma anche la testa. A livello dilettantistico, poco meno della metà degli infortuni negli sport di squadra sono causati dal contatto fisico diretto.

Attraverso la nuova campagna di prevenzione l'UPI intende sensibilizzare le sportive e gli sportivi a proteggersi quando praticano sport. I soggetti ([scaricare qui](#)) mostrano atlete e atleti con al collo una medaglia, il cui nastro svolge la funzione di una fasciatura a tracollo, come dopo un infortunio. Una metafora per illustrare che basta poco per frenare le ambizioni sportive, infrangendo in un attimo i sogni.

Un infortunio grave, oltre a essere doloroso, può fermare l'attività sportiva per un periodo prolungato, strappando atlete e atleti dalla loro routine quotidiana. A seconda della gravità delle lesioni, sportive e sportivi possono essere costretti a una degenza ospedaliera, a terapie o al ricovero in una clinica di riabilitazione. Così, oltre dover saltare l'appuntamento al prossimo torneo, mancano anche in famiglia e sul posto di lavoro. Eppure, molti infortuni sportivi si possono evitare, ad esempio con una preparazione corretta, un riscaldamento mirato e un equipaggiamento adeguato.

Insieme contro gli infortuni nello sport

Per far sì che il messaggio raggiunga con certezza le sportive e gli sportivi nelle loro discipline, per la nuova campagna l'UPI ha stretto una collaborazione con le associazioni sportive. Swiss Volley, la Federazione svizzera di pallavolo sostiene la campagna in qualità di partner principale e, come misura per la prevenzione degli infortuni, introduce nell'allenamento di pallavolo esercizi di forza mirati ed esercizi di stabilizzazione delle articolazioni (come ginocchia, spalle e caviglie).

Sono in fase di avviamento collaborazioni con altre associazioni sportive. L'obiettivo dell'UPI è raggiungere quante più associazioni e federazioni sportive possibile, con lo scopo di sostenerle nell'analisi dell'andamento infortunistico, nello sviluppo di strategie di prevenzione specifiche della disciplina sportiva, oltre che nella sensibilizzazione di allenatrici e allenatori nonché persone associate.