

Berna, 11 agosto 2026

Comunicato stampa

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

Individuare le lesioni con test di sollecitazione

Fare sport nonostante un infortunio comporta rischi

Chi pratica sport malgrado un infortunio, rischia di farsi ancora più male e di rimanere lontano dai campi da gioco per un periodo ancora più lungo. Quasi la metà di questi infortuni, negli sport di squadra come il calcio o l'unihockey, riguarda persone che avevano già subito una lesione nella stessa parte del corpo. Per questo motivo l'UPI propone, in collaborazione con le federazioni sportive, semplici test di sollecitazione. Questi test aiutano anche chi non ha conoscenze mediche a valutare meglio se una sportiva o uno sportivo può continuare ad allenarsi e a giocare.

Ogni anno in Svizzera 120 000 persone si infortunano negli sport di squadra come calcio, unihockey o basket. Il rischio di lesioni gravi è relativamente alto rispetto ad altri sport, soprattutto se qualcuno ha già subito un infortunio. Il consulente sport e attività fisica dell'UPI Evangelos Marcoyannakis sottolinea: «Quasi un infortunio su due negli sport di squadra è riconducibile a lesioni precedenti.»

L'UPI raccomanda pertanto di lasciare il campo in caso di sospetto infortunio e di eseguire un breve e semplice test di sollecitazione sulla parte del corpo interessata.

UPI e federazioni sportive: liste di controllo per i club

L'UPI, in collaborazione con le federazioni nazionali di unihockey, basket e football americano, mette a disposizione delle liste di controllo che aiutano i club nella gestione quotidiana di allenamenti e partite. «In questo modo anche allenatrici, allenatori o membri dello staff senza conoscenze mediche possono valutare meglio se una giocatrice o un giocatore è infortunato», afferma Marcoyannakis. Queste liste di controllo hanno già dato buoni risultati nel calcio. Da due anni l'Associazione Svizzera di Football, in collaborazione con l'UPI, le mette a disposizione dei club.

Test di sollecitazione progressivi

Le liste di controllo si concentrano sugli infortuni più frequenti negli sport di squadra: lesioni a caviglie, ginocchio e testa. Queste liste includono una serie di esercizi che aumentano progressivamente il carico sulla parte del corpo interessata. Il principio è semplice, spiega Evangelos Marcoyannakis: «Se durante il test di sollecitazione gli esercizi causano dolore, l'UPI consiglia di interrompere l'allenamento o la partita e di consultare un medico. Se invece tutti gli esercizi, compreso l'ultimo e più impegnativo, possono essere eseguiti senza dolore, nulla impedisce il ritorno in campo.»

Il metodo si chiama «Return to Play» ed è ampiamente diffuso negli sport d'élite. Aiuta a evitare che, durante l'allenamento o la partita, si continui a giocare nonostante un infortunio, con il rischio di aggravarlo sensibilmente.

UPI, insieme per la sicurezza. Centro di competenza specializzato in ricerca e consulenza, l'UPI mira a ridurre il numero degli infortuni gravi in Svizzera.

I suoi ambiti d'intervento sono la circolazione stradale, la casa, il tempo libero e lo sport. Opera su mandato federale dal 1938.

