

NOZIONI DI PRONTO SOCCORSO NEI TRAUMI DA SPORT (a cura del prof. Pinto)

Anche se uno degli obiettivi dell'Educazione Fisica o della pratica sportiva in generale è quello di potenziare il fisico per conservare lo stato di salute, durante lo svolgimento di queste attività , possono verificarsi degli incidenti più o meno gravi. Conoscere quali sono i traumi più frequenti, come intervenire nel primo soccorso e cosa evitare di fare per non aggravare ulteriormente la situazione è sicuramente molto importante e utile.

Il detto "prevenire è meglio che curare" è comunque sempre valido, per cui si dovrà prestare molta attenzione alla sicurezza del luogo dove l'attività viene svolta, effettuare un adeguato riscaldamento, indossare un abbigliamento appropriato sono tutti accorgimenti utili per ridurre il rischio di infortuni o per limitare l'entità del danno.

CONTUSIONI Le contusioni si verificano in seguito ad un violento urto di una parte del corpo con un corpo estraneo, avversario o oggetto esterno.

- **sintomi** Vi può essere gonfiore e arrossamento, dopo pochi minuti può comparire un livido bluastrò.
- Se si verifica la rottura di piccoli vasi sanguigni superficiali si ha L'ECCHIMOSI, se il versamento è più profondo e abbondante si ha L'EMATOMA.
- **Come intervenire** Applicare impacchi freddi e ghiaccio, servono a restringere i vasi

sanguigni limitando il gonfiore dovuto al versamento di sangue.

- **Evitare** qualsiasi tipo di massaggio perché favorirebbe il versamento

interno di sangue.

FERITE E ABRASIONI Si verifica rottura della cute con fuoriuscita di sangue, le abrasioni sono più superficiali, le ferite più profonde.

- **Sintomi** bruciore e fuoriuscita di sangue.
- **Come intervenire** Disinfettare con acqua ossigenata o prodotti affini, in mancanza di questi, lavare con acqua e sapone neutro, applicare una garza sterile. Se la ferita è stata causata da un oggetto arrugginito, verificare se il soggetto ha fatto il vaccino antitetanico, in caso contrario è necessario provvedere presso il più vicino ambulatorio ospedaliero.
- **Evitare** massaggi che favorirebbero l'emorragia e di prestare soccorso senza aver prima provveduto a disinfettare le proprie mani.

DISTORSIONI E LUSSAZIONI

Sono traumi che interessano le articolazioni, con allontanamento temporaneo o permanente dei capi articolari.

- **Sintomi** Dolore molto forte; gonfiore; notevole limitazione o impossibilità di compiere il movimento.
- **Come intervenire** Immobilizzare l'articolazione interessata, effettuare impacchi freddi o applicare ghiaccio per un tempo sufficientemente lungo. In caso di lussazione dopo l'immobilizzazione, trasportare il soggetto il più in fretta possibile all'ospedale.
- **Evitare** qualsiasi manipolazione da persone incompetenti o consigli tipo "battere forte il piede a terra" in caso di "storta".

STIRAMENTI E STRAPPI

Sono rispettivamente, lacerazioni di poche o numerose fibre muscolari.

- **Sintomi** Dolore acuto, impossibilità di compiere movimenti, ematoma per rottura di capillari sanguigni, formazione di piccolo nodulo sottocutaneo o avvallamento a seguito della rottura delle fibre muscolari.
- **Come intervenire** Immobilizzare la parte interessata, effettuare immediati impacchi freddi, consultare un medico.
- **Evitare** Manovre manuali e massaggi.

CRAMPI Sono contrazioni involontarie di un muscolo, accompagnate da dolore e incapacità di compiere movimento. Possono essere determinati da una eccessiva fatica del muscolo (formazione di acido lattico), una non adeguata irrorazione sanguigna a causa del freddo, una eccessiva umidità, una posizione forzata.

- **Sintomo** Il muscolo interessato è dolente e appare estremamente contratto.
- **Come intervenire** Cercare di distendere (allungare) il muscolo contratto. Effettuare massaggi con movimenti lenti e appropriati.
- **evitare** Sforzi eccessivi, il crampo è un campanello d'allarme. Interrompere l'attività.

FRATTURE La frattura è la rottura di un osso in seguito ad trauma piuttosto violento.

- **Sintomi** - Dolore molto forte nella zona del trauma.
- Gonfiore spesso associato a ematoma per la rottura di vasi sanguigni.
- Impossibilità di compiere movimenti
- Vi può essere deformazione a causa dello spostamento dei frammenti ossei.
- **come intervenire** -Immobilizzare l'arto coinvolto con stecche rigide o fasciature.
- Tamponare eventuali ferite.
- Trasportare l'infortunato al più vicino pronto soccorso.

- **Evitare** Qualsiasi manipolazione dell'arto coinvolto.

EMORRAGGIA E' la fuoriuscita abbondante e continua di sangue dai vasi entro quali circola. Può essere interna o esterna.

- **Sintomo**
- **Come intervenire** Arrestare al più presto possibile l'emorragia tamponando sulla ferita con garze o un fazzoletto pulito, successivamente comprimere con bende o laccio emostatico in un punto diverso dalla ferita. Se sangue arterioso a monte della ferita, se sangue venoso al di sotto di essa.
- **Evitare** Stringere eccessivamente per non danneggiare i tessuti. Non dare qualsiasi eccitante alcolico o caffè ma trasportare al più vicino pronto soccorso.

EPISTASSI E' la fuoriuscita di sangue dal naso, dovuta a rottura di capillari in seguito ad un trauma, raffreddore, sbalzi di pressione atmosferica o altro.

- **Sintomo** Fuoriuscita di sangue dal naso.
- **Come intervenire** Comprimere la narice sanguinante e alzare il braccio corrispondente. Inserire un batuffolo di cotone imbevuto di acqua ossigenata. Fare impacchi freddi.
- **Evitare** Non far piegare la testa indietro per non far andare il sangue in gola.

SVENIMENTO E' la perdita più o meno completa della coscienza dovuta ad una minor irrorazione del sangue al cervello. Le cause possono essere diverse: colpo di calore; stanchezza; stati d'ansia eccessivi ecc.

- **Sintomi** Perdita di coscienza e incapacità di reggersi in piedi.
- **Come intervenire** Adagiare il soggetto in posizione supina; sollevargli le gambe; slacciargli gli indumenti per consentire una migliore respirazione. E' consigliabile fargli inalare sali ammoniacali o aceto.
- **Evitare** Evitare di spruzzare acqua fredda o altro liquido in faccia o fargli ingerire liquidi fino a quando non ha ripreso completamente conoscenza.

TRAUMA CRANICO

E' determinato da un violento colpo al capo.

- **Sintomi** Se vi è ferita superficiale si dovrà lavarla e disinfettarla evitando di comprimere molto specie se non si è sicuri che vi sia Anche frattura. La comparsa di gonfiore non è di per se segnale di pericolo, però è utile precauzione fare una visita neurologica. Il trauma cranico è estremamente pericoloso in caso di lesioni interne e commozione cerebrale(perdita di coscienza, vomito, dolore persistente, pupille asimmetriche, vertigini e uscita di sangue o siero dalle orecchie. I frammenti ossei potrebbero lesionare il cervello o infiammare le meningi e determinare emorragia interna.

- **Come intervenire** In caso di trauma cranico grave, in attesa del mezzo di soccorso, adagiare il soggetto su un fianco con la testa girata da un lato, slacciare gli indumenti stretti, tamponare con una garza la ferita.
- **Evitare** Sottovalutare il problema. Anche in assenza di sintomi evidenti, il trauma C. necessita di un periodo di osservazione di 72 ore.