

FAR CRESCERE LA CULTURA DELLA PREVENZIONE NELL'ATTIVITÀ SPORTIVA



ARS MEDICA CENTRO DELLO SPORT HA OTTENUTO DAL 1° GENNAIO 2023 IL RICONOSCIMENTO "SPORT MEDICAL BASE APPROVED BY SWISS OLYMPIC", A TESTIMONIANZA DEL LAVORO SVOLTO NEL CAMPO DELLA MEDICINA DELLO SPORT. CE NE PARLA IL DOTT. **MARCO MARANO** MEDICO SPECIALISTA IN ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA ATTIVO PRESSO LA CLINICA DI GRAVESANO.

Che cosa significa per Ars Medica l'ottenimento di questa certificazione?

«Si tratta della prima struttura del Sottoceneri a ricevere questo prestigioso riconoscimento che ha come obiettivo quello di creare strutture in grado di garantire il monitoraggio medico-sportivo di chi pratica uno sport, sia che si tratti di atleti professionisti che di dilettanti amatoriali. Ars Medica infatti soddisfa pienamente i criteri molto restrittivi della certificazione per rispondere alle esigenze degli atleti, potendo vantare un team di professionisti medici e terapeuti di alta qualità, in particolare nei settori della traumatologia dello sport, della fisioterapia e della nutrizione sportiva, nonché di una infrastruttura dotata di un'ampia gamma di dispositivi medici di ultima generazione».

Perché nel campo della medicina dello sport la prevenzione riveste una così grande importanza?

«Molti passi in avanti sono stati compiuti nel corso degli ultimi anni, ma tanto resta ancora da fare affinché si affermi anche in Svizzera la definitiva consapevolezza che ogni attività sportiva, svolta a qualsiasi livello, esige un monitoraggio puntuale delle condizioni fisiche di chi la pratica, al fine di concordare tempi e modi di un allenamento personalizzato, comprendente anche un adeguato regime alimentare, in un'ottica di raggiungimento di prestazioni ottimali, ma soprattutto di costante controllo dello stato di salute dell'atleta, evitando di correre inutili

rischi nello svolgimento di una attività che deve apportare ulteriore benessere e non pregiudicare lo stato fisico, e talvolta anche psicologico, di chi fa sport. Non dimentichiamo mai che la sedentarietà è la prima causa di morte nel mondo e che dunque l'attività fisica giova indubbiamente alla salute, ma va affrontata con la consapevolezza delle proprie condizioni ed una adeguata preparazione».

All'interno di Ars Medica è attivo il vostro Centro dello Sport.

Come funziona e quali specifici servizi eroga?

«Nello sport, efficienza e prestazioni sono alla base del successo, ma per supportare gli atleti è necessaria una medicina dello sport capace di offrire un'assistenza multidisciplinare. Il team operante nell'ambito del nostro Centro dello sport e che comprende, oltre che medici specializzati in ortopedia e traumatologia, anche un cardiologo, uno pneumologo e un esperto nutrizionale, fornisce un accompagnamento costante a numerosi atleti e club sportivi, con l'obiettivo di garantire il loro follow-up medico e di performance. Se teniamo conto della sempre crescente popolarità delle attività sportive in Svizzera, è facile comprendere come aumenti anche il numero degli infortuni sportivi. Ogni anno, circa 400.000 persone sono vittime di un incidente legato allo sport. In questo contesto, la medicina dello sport è diventata l'alleato indispensabile per curare eventuali ferite o traumi, facendo diagnosi e proponendo

adeguati trattamenti, ma soprattutto prevenendo tutti i problemi legati allo sport, sia che si parli di problematiche di carattere fisico, nutrizionale o psicologico. L'obiettivo, è sempre quello di individuare la giusta preparazione per uno sportivo, indipendentemente dalla sua età o dal suo livello, e coordinare la sua guarigione o la risoluzione del suo problema, interagendo eventualmente anche con gli allenatori per discutere il programma di allenamento più consono allo stato dell'atleta o dello sportivo».

A proposito di sport professionistico, buona parte delle squadre ticinesi si avvalgono della vostra consulenza...

«In effetti è proprio così, considerando che collaboriamo stabilmente con il F.C Lugano di calcio, con le due società di hockey ticinesi, HCL e HCAP, e con il SAM Basket Massagno, oltre a varie altre formazioni mi-

nori attive in diversi sport. La presa in carico di questi e di tanti altri atleti ci consente di seguirli, in collaborazione con gli staff tecnici e gli allenatori delle squadre, in tutta la loro vita di professionisti, dalla preparazione iniziale ai mesi di maggiore impegno dove si richiedono performances ottimali, prevenendo periodi di affaticamento o l'insorgenza di eventuali altre problematiche, fino alla conclusione, nelle migliori condizioni possibili, della stagione agonistica».

Da ultimo, il vostro intervento si manifesta anche nella sfortunata eventualità di un infortunio...



«Negli anni la struttura Ars Medica ha assunto un ruolo di leader nella gestione degli sportivi ticinesi. Il Centro dello Sport è stato premiato per la sua eccellenza nel campo della medicina dello sport, della traumatologia e della riabilitazione sportiva, rispondendo a rigorosi criteri di qualità, competenza e infrastrutture sportive. La collaborazione tra il Centro dello Sport, il nostro Pronto Soccorso Ortopedico ed i nostri chirurghi presenti in sede, ci consente una presa a carico degli atleti davvero a 360 gradi, dalla prevenzione degli infortuni alla cura degli stessi, alla riabilitazione fino al recupero della piena efficienza sportiva».

