



Calcio e campi in erba sintetica: quali precauzioni?

Risultati ottenuti da una revisione dei migliori studi scientifici disponibili nella letteratura internazionale.

Dalla loro introduzione negli anni '60, le superfici in materiale sintetico sono sempre più sfruttate negli sport all'aperto laddove le condizioni climatiche rendono dispendioso e difficile il mantenimento di manti erbosi naturali. I costi di gestione contenuti fanno preferire i terreni artificiali a quelli in erba naturale e il continuo progresso ha portato ad avere oggi la “quarta generazione” di erba sintetica.

Chi approccia alla pratica sportiva su terreni sintetici ha spesso l’impressione di potersi infortunare più frequentemente che sui classici campi in terra/erba, ma sappiamo che non è così.

Obiettivo del nostro studio è proprio quello di verificare se il rischio di infortuni muscolo- scheletrici sia maggiore sui terreni sintetici o su quelli in erba naturale, in modo da orientare l'intervento di riabilitazione e prevenzione del fisioterapista e rispondendo alle richieste di intervento che sempre più giungono dal mondo del calcio, soprattutto quello giovanile.

I lavori analizzati prendono in considerazione sport, categorie, “generazioni” di terreni sintetici e condizioni climatiche differenti; i risultati delle ricerche sono eterogenei e spesso non statisticamente significativi.

Alcuni autori hanno evidenziato come i terreni artificiali di prima e seconda generazione sottopongano gli atleti ad un maggior rischio di infortunio dell'arto inferiore rispetto a quelli in erba naturale, mentre quelli di terza e quarta generazione hanno ridotto di molto l'incidenza grazie alla maggiore lunghezza delle fibre e al materiale di riempimento che aumentano l'assorbimento degli impatti.

Un dato importantissimo è dato dal fatto che il numero di infortuni che avvengono nel calcio sono gli stessi sia su terreni sintetici sia su quelli in erba, il passaggio da uno all'altro può portare ad un'insorgenza maggiore di traumi se non c'è un adattamento graduale.

Conclusioni: Sebbene non sia possibile stabilire con certezza quale tipo di superficie, in erba artificiale o naturale, predisponga maggiormente a rischio di infortunio, gli autori sono concordi nel sottolineare l'importanza di un programma di prevenzione degli infortuni per gli atleti che praticano attività sui terreni sintetici.

E' IMPORTANTE RICORDARE CHE...

- ***Il numero di infortuni è lo stesso sia su terreni in erba sintetica che naturale (tendinopatie, lesioni legamentose e muscolari).***
- ***Un adattamento graduale ed esercizi di prevenzione specifici riducono fortemente il rischio di infortunio in chi passa dalla pratica sportiva su terreno naturale a quello sintetico (e viceversa).***

A cura di

Christian Lorenzini

Fisioterapista- Master in Fisioterapia applicata allo sport

349/1805405

christianlorenzini@hotmail.it