

Sport professionistico

Evitare gli infortuni grazie a un approccio olistico

Nell'affascinante mondo dello sport professionistico l'infortunio è sempre dietro l'angolo, può compromettere la carriera e distruggere i sogni. Ogni salto, ogni corsa, ogni tiro può bruscamente porre fine a una promettente carriera. Il Dr. Matthias Meier, specialista in ortopedia e chirurgia traumatologica, vede quotidianamente le conseguenze di questi rischi.

Nella rivista americana «MedTech Outlook» è stato premiato come uno dei dieci migliori medici in Europa per la medicina rigenerativa. Ha sviluppato un approccio terapeutico olistico, che mira ad alleviare e rafforzare il sistema nervoso per migliorare i meccanismi di autoguarigione e autoregolazione dell'organismo. È un esperto in chiroterapia ricostruttiva. Ha concepito il «modello di medicina a 5 pilastri» e insegna i pilastri fondamentali dell'autoguarigione.

In qualità di fondatore di «Impulse Health Management», uno studio medico dedicato al trattamento olistico e alla prevenzione degli infortuni sportivi, il Dr. Meier ha una visione approfondita del dilemma in cui si trovano regolarmente gli atleti.

«Gli sportivi sono sempre in bilico tra prestazioni di alto livello e collasso fisico.»

Il suo approccio non è incentrato solo sul recupero dopo un infortunio, ma soprattutto sulla prevenzione, al fine di mantenere gli atleti in gioco il più a lungo possibile e proteggere la loro carriera.

La trappola degli infortuni – perché avvengono?

Le cause degli infortuni sportivi in ambito professionistico sono molteplici e complesse, esattamente come le discipline sportive stesse. Il sovrallenamento, spesso causato dall'instancabile ricerca della perfezione e dei vantaggi competitivi, porta spesso a stati di esaurimento e alle lesioni ad esso associato.

«Altrettanto pericolosi sono gli scontri e le cadute inaspettati, che sono frequenti soprattutto negli sport di contatto.»

Questi infortuni sono spesso dovuti all'elevata velocità e all'intensità di gioco, che lasciano poco spazio agli errori. Anche le lacune tecniche nell'attrezzatura o le condizioni di allenamento non ottimali possono portare a infortuni, che non solo interrompono la carriera degli atleti, ma possono anche avere conseguenze a lungo termine sulla loro salute. L'arte consiste nell'impostare l'allenamento in modo da sfidare il corpo senza sovraccaricarlo e nel creare un ambiente che massimizzi sia la sicurezza, sia le prestazioni degli sportivi.

Rivoluzione nella medicina sportiva

Gli approcci innovativi come quello adottato dal Dr. Meier stanno ridefinendo il trattamento delle lesioni sportive. In virtù della sua formazione approfondita e delle sue conoscenze aggiuntive in terapia fisica, il medico si concentra sulla correzione dei disallineamenti biomeccanici e sul rafforzamento dei processi di guarigione del corpo.

«Questi metodi vanno oltre il tradizionale trattamento del dolore e hanno l'obiettivo di accelerare la guarigione e migliorare la resilienza in caso di futuri infortuni.»

Applicando questi approcci olistici sui casi reali, il Dr. Meier dimostra come una più approfondita conoscenza della biomeccanica associata a tecniche di trattamento avanzate possa portare a risultati più duraturi per gli atleti. Queste pratiche non costituiscono solamente una risposta immediata agli infortuni, ma sono altresì parte integrante di un approccio preventivo che a lungo termine contribuisce alla salute e alle prestazioni degli atleti.

Dolore e miglioramento: la doppia vita

Lo sport è un'arma a doppio taglio: se da un lato promuove la salute e la forma fisica, dall'altro l'allenamento intensivo può portare alla distruzione dei tessuti. Tuttavia, questo effetto apparentemente negativo è un processo naturale necessario. Lo sforzo causa microlesioni nei muscoli, nei tendini e in altri tessuti, che inducono l'organismo ad avviare processi di riparazione e rinforzo. Durante la fase rigenerativa, principalmente durante il sonno, il corpo ripara il tessuto danneggiato e spesso lo fa ricrescere più forte. Il sistema nervoso autonomo, che è strettamente connesso alla colonna vertebrale e al bacino, svolge un ruolo chiave in questo processo. Esso controlla infatti i processi di riparazione e rigenerazione inviando segnali mirati alle aree interessate.

Ogni salto, ogni corsa, ogni tiro comporta dei rischi.



«Comprendere e rispettare questo ritmo naturale tra esercizio e recupero è fondamentale per evitare infortuni gravi e garantire la salute e le prestazioni a lungo termine degli atleti.»

Comprendere la biomeccanica

Anche la biomeccanica del corpo umano svolge un ruolo decisivo nel contesto della rigenerazione e della ricostruzione dei tessuti. Infatti questo complesso sistema di movimento e struttura deve sempre essere mantenuto in un equilibrio dinamico per garantire la salute e le prestazioni degli atleti. Un esempio eloquente è quello di un triatleta curato nello studio medico del Dr. Matthias Meier che soffriva di un dolore unilaterale al tendine di Achille, che a prima vista sembrava essere dovuto a un sovraccarico. Tuttavia, la causa più profonda era un disturbo biomeccanico nell'area pelvica, che determinava una diversa resistenza dei tendini di Achille e quindi la comparsa di sintomi unilaterali. Lo sforzo era simmetrico, ma non la resistenza. Il trattamento di questi disturbi è quindi fondamentale non solo per alleviare i sintomi, ma anche per ottenere una guarigione duratura e per prevenire ulteriori disturbi.

Perseverare senza interruzioni

La continuità dell'allenamento è un aspetto fondamentale dello sviluppo sportivo e del mantenimento della salute. Per i professionisti è essenziale allenarsi in modo regolare e ben coordinato per raggiungere prestazioni di alto livello e minimizzare al contempo il rischio di infortuni. Soprattutto nel triathlon, disciplina in cui gli atleti devono affrontare i diversi requisiti fisici del nuoto, del ciclismo e della corsa, l'equilibrio tra sforzo e una sufficiente rigenerazione è decisivo. Se gli sportivi trascurano le necessarie fasi di recupero o se un disturbo biomeccanico non è affrontato in modo corretto, il rischio di lesioni gravi aumenta. Queste possono poi portare a interruzioni forzate, che a loro volta hanno un grave impatto sulle prestazioni e sulla carriera. Una gestione ben ponderata dell'allenamento, che tenga conto sia della resistenza fisica, sia delle necessarie fasi di riposo, è pertanto essenziale per mantenere gli atleti in gara e proteggere la loro salute a lungo termine.

Il futuro della terapia sportiva

Per garantire un'assistenza completa le terapie moderne integrano non solo le competenze di ortopedici e chiropratici, ma anche le conoscenze specialistiche di fisioterapisti e nutrizionisti. Questo approccio interdisciplinare consente non solo di curare le lesioni specifiche, ma anche di rafforzare le misure preventive volte a garantire a lungo termine la salute e le prestazioni degli atleti. L'impiego di tecnologie all'avanguardia, come la terapia biofotonica, che attiva le cellule staminali dell'organismo e favorisce il naturale processo di guarigione, segna un progresso interessante nel trattamento e nella prevenzione delle lesioni sportive. Questi approcci innovativi aprono nuove prospettive per l'assistenza medica degli sportivi e promettono una promozione più efficace e duratura della loro integrità fisica.

Dr. Matthias Meier

«Il futuro della medicina sportiva si sta orientando vieppiù verso un approccio olistico che considera il corpo come un sistema in rete, in cui tutto è interconnesso.»

Dr. Matthias Meier

Impulse Health Management Dr. Matthias Meier
Ortopedia, prevenzione & riabilitazione a Ulm
+49 (0)731 20648633 | www.impulse-hm.de