

Con il sostegno di:



## Come fa l'atleta a gestire in maniera ottimale il suo capitale "salute"?

**Per un'ottima prestazione sportiva, la salute rappresenta, oltre alla genetica, un fattore fondamentale. Vale dunque la pena valutare di tanto in tanto lo stato della propria salute, facendo un controllo di idoneità: il così detto esame medico-sportivo.**



Dr. P. Jenoure  
ARS Ortopedica,  
ARS Medica Clinic,  
Gravesano

La visita medico-sportiva, insieme al test di sforzo, sono due elementi che permettono di rispondere alle domande "Sono in grado di praticare questo sport?", "Quali sono i miei punti di forza e quelli da migliorare?". Per alcuni la visita medico sportiva è obbligatoria ed è necessaria per praticare lo sport competitivo, per altri invece è facoltativa, tanto che in diversi Paesi d'Europa non è riconosciuta. All'opposto in alcuni Paesi la visita è finanziata dallo stato, mentre nella maggior parte degli altri casi un controllo medico-sportivo è a carico dell'individuo o dell'organizzazione sportiva (federazione o club).

In Svizzera l'esame medico-sportivo esiste dagli anni '60, ma non è obbligatorio. Viene praticato un migliaio di volte all'anno presso in centri medici riconosciuti da Swiss Olympic, e quindi nella maggior parte dei casi è il paziente a decidere liberamente di effettuare il controllo.

La struttura dell'esame medico-sportivo è stato definito dall'associazione Swiss Olympic, che sovvenziona in base a determinati criteri alcuni dei "controlli di idoneità", mentre in altri casi i costi sono a carico dell'individuo (normalmente le casse malati non si prendono a carico questo

genere di prestazione).

Il modello proposto da Swiss Olympic prevede, prima della visita, la compilazione da parte dell'atleta di un questionario riguardante il suo percorso medico, personale e familiare. Il contenuto del questionario verrà poi discusso con il medico a inizio della visita, che sarà poi seguita da un esame clinico globale del sistema organico (apparato locomotore, esame neurologico, cuore e polmoni, palpazione addominale, ecc.). La visita si conclude con un elettrocardiogramma a riposo e un prelievo del sangue per determinare certi parametri ematologici e metabolici. A dipendenza dell'esame possono poi venire effettuate ulteriori analisi.

Al termine della visita il medico discute l'esito dell'esame con il paziente, ad eccezione dei risultati non ancora disponibili, come ad esempio gli esami del sangue, che verranno comunicati per iscritto. In caso di problemi seri, una strategia di proseguimento verrà discussa e stabilita.

La visita medico sportiva non è un esame di routine e nemmeno un esame classico, ma è qualcosa di particolarmente complesso, che richiede conoscenze specializzate nel campo medico, così come pure nel campo specifico di qualsiasi sport.

La prima visita medico-sportiva deve avvenire prima di iniziare uno sport di una certa intensità. I controlli successivi vengono poi fatti in maniera più semplificata ogni 12 - 18 mesi. L'esame medico sportivo, se praticato in buone condizioni (eseguito da specialisti, da medici che si consultano con i problemi intercorrenti dell'atleta ed effettuato regolarmente), diventa per lo sportivo una forma eccellente di prevenzione per la salute e per le sue capacità corporali che rappresentano in uno sportivo un capitale molto importante.



*Dr. med P. Jenoure - Ars Ortopedica, Ars Medica Clinic, Gravesano*