

Lesioni del ginocchio

Lista di controllo per le allenatrici e gli allenatori

Le allenatrici e gli allenatori possono utilizzare questa lista di controllo per valutare le lesioni al ginocchio durante una partita. Una giocatrice o un giocatore può continuare a giocare – «Return to Play»? Oppure è consigliabile che la persona interessata smetta di giocare? Questa lista di controllo non esonera dalla valutazione medica di una lesione da parte di una o uno specialista.

**Go on**

Passa al punto successivo.

**Stop**

Se un esercizio non può essere eseguito, non si può continuare a giocare. Fare esaminare la lesione da un medico specialista.

1. Sondaggio

A riposo, senza dolore?



2. Mobilità



Estensione e flessione completa del ginocchio: possibile senza dolore?



Pressione attorno al ginocchio: possibile senza dolore?



3. Carico controllato



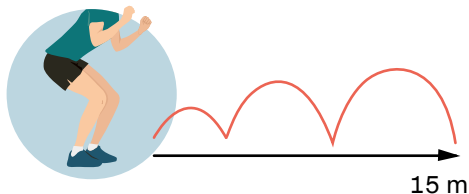
10 squat: possibile con le ginocchia allineate e senza dolore?



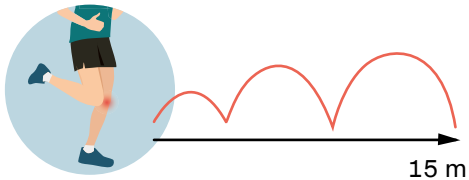
10 affondi frontali: possibile con il ginocchio allineato e senza dolore (ginocchio rivolto verso le dita dei piedi)?



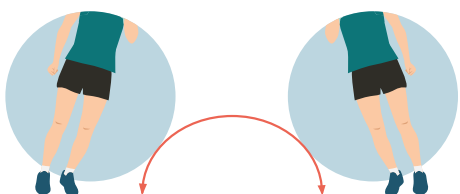
4. Salti



15 metri di salti a piedi pari sempre più in alto e più lontano: possibile con le ginocchia allineate e senza dolore?



15 metri di salti con una gamba sola sempre più in alto e più lontano: possibile con il ginocchio allineato e senza dolore?



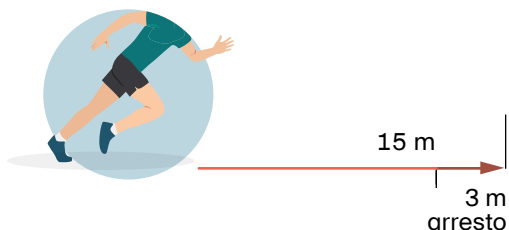
10 salti laterali a piedi pari: possibile con le ginocchia allineate e senza dolore?



5. Sprint



15 m di sprint lineare: possibile con le ginocchia allineate e senza dolore?



15 m di sprint lineare e arresto brusco entro 3 metri: possibile con le ginocchia allineate e senza dolore?



15 m di sprint a zig-zag con rapidi cambi di direzione: possibile con le ginocchia allineate e senza dolore?



Torniamo
in
campo

Gli infortuni sportivi si possono prevenire. L'UPI ti mostra come fare: dai un'occhiata agli oltre 70 dossier e consulenze su upi.ch.