



## A tutto rugby

*Uno sport per giovani e adulti che fa bene al corpo e allo spirito. Aiuta a rafforzare il senso dell'amicizia, della solidarietà e dell'appartenenza ad un gruppo.*

Il rugby è considerato uno degli sport maggiormente formativi ed educativi, benché faticoso e talvolta traumatico per via dei continui contatti fisici con l'avversario. Fa bene poiché insegna a socializzare, a fare gioco di squadra e ad avere rispetto di chi si sfida. Alla fine di ogni partita, infatti, i membri delle squadre che si affrontano si applaudono vicendevolmente e finiscono spesso per festeggiare assieme. Ma gli aspetti positivi del rugby non si limitano solo alla componente educativa, si tratta infatti di uno sport completo in cui si usa tutto il corpo. Quali sono quindi i principali benefici fisici che ne derivano se si affronta questa disciplina sportiva con un'adeguata preparazione? Quali i traumi più diffusi? E come allenarsi in modo corretto per cercare di prevenirli? Lo abbiamo chiesto ad alcuni specialisti di Humanitas.

### BENEFICI A TUTTO TONDO

I benefici di questo sport sono molteplici e di natura differente. "Innanzitutto il rugby è uno sport completo - spiega il dottor **Stefano Respizzi**, responsabile dell'Unità Operativa di Riabilitazione e Re-



cuperò Funzionale di Humanitas -. Fa bene poiché sollecita tutti gli apparati, da quello cardiovascolare a quello respiratorio e muscolo-scheletrico, per periodi prolungati. Il rugby è inoltre uno sport di agilità che richiede e aiuta a sviluppare capacità di coordinamento e di equilibrio. Da non sottovalutare nemmeno l'importanza della componente psicologica. Si tratta infatti di un gioco di squadra con regole ben precise, che insegna a non mollare mai. Per chi lo partecipa invece a livello amatoriale, passata l'età giovanile, il beneficio maggiore deriva sicuramente dal divertimento". Prima di intraprendere questa attività sportiva è bene sottoporsi come sempre ad accertamenti medici. "Per i ragazzi - prosegue il dottor Respizzi - la visita medica prevede, oltre alle tradizionali procedure, un elettrocardiogramma e un test da sforzo. Questo

sport è sconsigliabile laddove si riscontrino aritmie cardiovascolari o difetti fisici seri quali, per esempio, la scoliosi. Negli adulti occorre, invece, valutare sempre che non siano presenti problemi cardiaci quali l'ipertensione e patologie articolari".

### I TRAUMI PIÙ FREQUENTI

Frequenti sono i traumi che possono verificarsi praticando uno sport come il rugby, che prevede un contatto fisico con l'avversario spesso piuttosto violento.

"Per quanto riguarda gli arti superiori - spiega il dottor **Marco Berlusconi**, responsabile dell'Unità Operativa di Traumatologia di Humanitas parliamo per lo più di lussazioni alla spalla e fratture alle clavicole e alle mani, sia per i giovani che per gli adulti. Negli arti inferiori gli incidenti più diffusi sono invece piccole fratture, laddove cresce l'osso nei ragazzini, e lesioni legamentose al ginocchio e alla caviglia o fratture malleolari negli adulti. Infine, ci possono essere traumi di natura cervicale che vanno da semplici distorsioni a lesioni più significative. Tutte le lesioni acute possono essere operate con tempi di ripresa piuttosto brevi, uno due mesi circa, a seconda del problema".

A livello degli arti inferiori, i traumi si dividono in lesioni articolari e di tipo muscolo tendineo, con una percentuale del 35% circa nel primo caso, e del 40% circa nel secondo. "Ginocchio e caviglia vengono per lo più traumi afflitti da traumi distorsivi - spiega il dottor **Piero Volpi**, responsabile dell'Unità Operativa di Ortopedia e Traumatologia dello Sport di Humanitas -. Nel caso del ginocchio, numerose sono anche le lesioni ai crociati. La coscia è invece la parte più facilmente minac-

### Consigli utili per evitare traumi



Seguire una buona preparazione atletica



Rinforzare la muscolatura (braccia e gambe) con ginnastica e palestra



Imparare a cadere nel modo migliore



ciata da traumi di tipo muscolare. In linea generale, solo il 20% di questi traumi sono soggetti a interventi chirurgici".

### L'IMPORTANZA DELL'ETÀ E DEL RUOLO

Due precisazioni significative vanno tuttavia fatte riguardo al rugby. "A differenza del calcio, in cui i ruoli dei giocatori sono maggiormente affini - prosegue il dottor **Volpi** - nel rugby il ruolo ricoperto dall'atleta condiziona notevolmente la percentuale di incidenza

## UNO SPORT SENZA ETÀ

Contrariamente a quanto si può pensare il rugby non è uno sport praticato e amato solo dai giovanissimi, ma anche da chi ha già superato la soglia dei trentanni.

Spesso a dar vita a squadre di questo tipo sono ex giocatori, genitori di giocatori juniores desiderosi di aiutare le realtà giovanili a trovare piccoli sponsor per soddisfare le più banali necessità, o semplicemente gruppi di appassionati. La

recente nascita a Pavia del **MILO'LD Rugby Club**, dal nome del serpente che popola le campagne pavese, costituisce un esempio di quanto sia contagiosa la passione per la palla ovale anche fra i non giovanissimi. "Ad unire noi giocatori - spiega uno dei membri della squadra, il dottor **Paolo Gaetani**, neurochirurgo dell'Istituto Clinico Humanitas di Rozzano - sono innanzitutto l'amore per il rugby, lo spirito di

appartenenza ad una squadra, ma anche il desiderio che questa attività assuma un ruolo educativo all'interno del contesto sociale.

Le "squadre old" hanno a loro volta alcune regole fondamentali, istituite tenendo conto del fatto che i giocatori hanno spesso età e condizioni fisiche differenti. Da ultima, non meno importante, anche se si tratta di un rito più che di una vera e propria regola, il 'terzo tempo' - precisa il dottor Gaetani -. Vietato quindi prendere appuntamenti dopo le partite! "La voglia di aggregazione che contraddistingue questo sport ad ogni età si traduce inevitabilmente in un momento conviviale, da passare con amici e avversari, che a loro volta si trasformano in amici fino al successivo match. Per maggiori informazioni sul Milo'ld Club: [www.miloldrugby.it](http://www.miloldrugby.it) - [miloldrugby@gmail.com](mailto:miloldrugby@gmail.com)



## UNO SGUARDO ALLA NAZIONALE DI RUGBY

I risultati raggiunti dalla Nazionale italiana di rugby negli ultimi anni testimoniano come la squadra sia cresciuta in modo significativo e quanti progressi si possano ancora fare. "La nostra squadra - spiega il dottor **Corrado Bait**, specialista in Ortopedia del Ginocchio e Traumatologia dello sport di Humanitas, nonché medico della Nazionale Maggiore di rugby - è migliorata notevolmente grazie soprattutto alle esperienze fatte all'estero da alcuni atleti. Questo ha contribuito a portare il gioco degli azzurri ad un livello qualitativo più alto e a far crescere la nostra reputazione sia in casa che all'estero; ne è stata una dimostrazione la partita giocata due anni fa contro gli *All Blacks*, una delle squadre più forti nel panorama internazionale, da cui l'Italia è uscita a testa alta. L'obiettivo da porsi è avvicinare sempre di più i giovani al mondo del rugby, sport praticato per tradizione per lo più nelle regioni del nord est e del centro Italia. Ciò che deve cambiare è dunque il modo di vedere questo sport, considerato spesso troppo violento rispetto al calcio o al basket. Ma il rugby ha in realtà molti pregi, si lotta tutti assieme con lealtà e finita la partita si è tutti amici. Infine, c'è spazio per tutti: qualsiasi ragazzo, dal più snello al più robusto, può trovare un ruolo all'interno della squadra, motivo per cui mi sento di consigliarlo ai giovani".

del trauma e la tipologia stessa, vale a dire, un uomo di mischia incorre molto più facilmente in traumi rispetto a chi si trova nell'ala e sarà soggetto a lesioni di natura differente". Anche l'età del giocatore costituisce una discriminante importante, e spesso è in grado di frenare la differenza nei traumi. "I ragazzini - spiega il dottor **Berlusconi** - sono sicuramente tecnicamente meno preparati e predisposti fisicamente ad attutire i colpi. La loro massa muscolare infatti non è ancora giunta al pieno sviluppo, perciò è bene che facciano maggiore attenzione nel

### Le cinque regole d'oro per una corretta preparazione

- 1 buon allenamento
- 2 adeguato riscaldamento muscolare prima di iniziare l'attività sportiva
- 3 estrema cura dei materiali sportivi
- 4 rispetto ferreo del regolamento
- 5 fair play

praticare questo sport rispetto all'adulto, per il quale spesso è l'energia impiegata nel contatto fisico con l'avversario a provocare traumi".

### L'AREA PIÙ DELICATA, LA CERVICALE

La zona maggiormente soggetta a traumi nel mondo del rugby, per via del contatto fisico con l'avversario nelle mischie, è senza dubbio quella cervicale.

"Il collo può subire micro traumi - spiega il dottor **Maurizio Fornari**, responsabile dell'Unità Operativa di Neurochirurgia di Humanitas e consulente della Federazione Italiana Rugby - ma anche lesioni più significative, quali fratture vertebrali o cervicali ed ernie del disco cervicali. Traumi analoghi sono diffusi anche nel mondo dello snowboard e dell'equitazione, ma, fortunatamente, grazie alle moderne tecniche chirurgiche, tutti coloro che praticano questi sport a livello agonistico possono riprendere in breve tempo la consueta attività sportiva, nel pieno recupero anatomico e funzionale. Ciò che preoccupa maggiormente - precisa il dottor Fornari - è invece quanto emerso da un recente studio condotto da un gruppo di ricercatori francesi, i quali segnalano la comparsa, in percentuale non ancora determinata, in ex rugbisti di professione giunti alla soglia dei 40/45 anni di età, di una forma cronica di disturbo cervicale. Si tratta di una compressione a livello del midollo spinale cervicale, accompagnata da una patologia neurologica che interessa i quattro arti. La conseguenza è quindi l'insorgere precocemente nella quinta decade di vita di un disturbo che normalmente si manifesta dopo i settant'anni, motivo per cui è importante approfondire questo studio e verificarne l'effettivo rapporto causale tra rugby e mielopatia cervicale, al fine di adottare le eventuali misure precauzionali".

