



www.lascuoladibasket.it

Cenni di primo soccorso

Spesso sui campi da gioco, specie durante gli allenamenti, non è purtroppo presente un medico pronto ad intervenire in caso d'infortunio. Quello che segue è un vademecum rapido e sintetico su come operare il primo soccorso in attesa dell'intervento di personale qualificato.

La cassetta medica

Sui campi da gioco non deve assolutamente mai mancare la cassetta medica con tutto il necessario per effettuare il primo soccorso in caso di traumi ed infortuni:

- **garze sterili**
- **disinfettante (ad esempio acqua ossigenata)**
- **ghiaccio (ad esempio ghiaccio secco)**
- **cerotti**
- **bicchieri di carta (utili nel caso di alcune lesioni dell'occhio)**

Ove c'è disponibilità di un frigorifero, inoltre, sarebbe opportuno avere sempre del ghiaccio a disposizione. Va

comunque ricordato che il ghiaccio non deve mai essere applicato a diretto contatto con la cute, ma che deve sempre

essere frapposto un panno o della stoffa tra ghiaccio e cute.

Lesioni muscolari

Le lesioni muscolari possono essere di 3 tipi:

- **Distrazioni muscolari (lesioni microscopiche delle fibre)**
- **Stiramenti (rottura di poche fibre muscolari)**
- **Strappi (rottura parziale o totale di una parte di muscolo)**

L'insorgere di una lesione muscolare è in genere individuata da una fitta che si avverte ad esempio durante uno scatto.

Bisogna fermarsi immediatamente ed applicare del ghiaccio.

Se dopo qualche minuto il dolore scompare si può riprendere gradualmente l'attività.

Se il dolore persiste e si presenta, anche se in forma lieve, quando si riprova a correre è necessario smettere di giocare, continuare con il ghiaccio per circa 30 minuti (togliendolo per circa 30 secondi ogni 2 minuti) ed osservare successivamente alcuni giorni di riposo (almeno 5).

Fratture e lussazioni

Il dolore è immediato ed intenso. Non bisogna mai muovere la parte traumatizzata. Per nessun motivo si deve cercare di ridurre (di "mettere a posto") una lussazione, ma si deve immobilizzare la parte traumatizzata e recarsi al pronto soccorso.

Se si è di fronte ad una frattura è esposta (ossa che spuntano e ferita cutanea) si deve trattare la ferita al fine di arrestare l'emorragia e prevenire infezioni. Se la sede del trauma è un dito o un arto inferiore si può ricorrere ad immobilizzazione mediante stecche di legno o di metallo improvvisate. Se è colpito un arto superiore (clavicola, spalla, braccio), si può effettuare l'immobilizzazione tramite la classica benda al collo (ad esempio con

dello spago o con un foulard). Usare il ghiaccio per ridurre la tumefazione, ma non applicarlo mai direttamente sulla cute, specie se la frattura è esposta.

Se si sospettano fratture gravi come di bacino o di colonna assolutamente rimanere immobili in posizione supina o prona e chiamare il 118 per ricevere assistenza.

Distorsione alla caviglia

Tipicamente dovuta ad una rotazione del piede verso l'interno con il peso del corpo che si scarica tutto sulla parte laterale dell'articolazione. Si ha un dolore improvviso, accompagnato talvolta dalla sensazione di crack nella zona laterale della caviglia. Fermarsi ed applicare subito del ghiaccio. Se il dolore scompare in tempi rapidi e non c'è tumefazione si può riprendere a camminare con cautela. Se il dolore persiste è opportuno continuare con il ghiaccio per almeno 30 minuti (rimuovendo ogni paio di minuti per una trentina di secondi) quindi bloccare la caviglia con una fasciatura. A casa applicare ghiaccio nelle 12 ore successive. Se i sintomi non scompaiono e compaiono tumefazioni o ecchimosi rivolgersi ad un medico.

Se il dolore è particolarmente intenso e si ha l'immediata comparsa di tumefazione o ecchimosi applicare il ghiaccio, non fasciare (l'aumento della tumefazione rende la fasciatura stretta aggravando il dolore) rimanere fermi e chiedere aiuto o chiamare il 118. Rivolgersi ad un medico il prima possibile.

Distorsione del ginocchio

Si avverte un dolore improvviso, talvolta accompagnato da una sensazione di "crack" al ginocchio. Applicare immediatamente del ghiaccio. Se il dolore non si riduce e non consente di stare in piedi senza avvertire dolore intenso recarsi al più presto al pronto soccorso o chiamare il 118.

Traumi della testa e della colonna vertebrale

E' di fondamentale importanza impedire a soccorritori inesperti ed improvvisati di muovere l'infortunato.

Segnalare subito la sede del trauma e spostare l'infortunato solo se strettamente necessario.

Chiedere aiuto. Chiamare il 118.

Bloccare la testa ed il collo con qualsiasi cosa a propria disposizione (asciugamani, magliette) senza muoverli dalla posizione in cui si trovano. Può essere utile del nastro adesivo per bloccare la fronte al suolo ed una piccola imbottitura sotto il collo (ad esempio una maglietta arrotolata). Allentare tutti gli indumenti stretti (ad esempio una cintura). Contattare al più presto il 118.

Traumi delle dita e delle mani

Se il trauma è lieve, il dolore sopportabile e non si riscontrano limitazioni funzionali si può continuare a giocare, in caso contrario bisogna fermarsi ed applicare del ghiaccio. Se il dolore persiste proseguire con ghiaccio per almeno 30 minuti (ogni 2 minuti rimuovere per circa 30 secondi).

Se è evidente una frattura o una lussazione (ad esempio per una deformazione inusuale delle dita) immobilizzare tramite una stecca di legno o di metallo improvvisata, oppure legando il dito a quello vicino e recarsi ad un pronto soccorso.

Nota: se compare ecchimosi nelle 24 ore successive è sospettabile una frattura. Rivolgersi ad un medico.

Ferite

Comprimere la ferita con una benda o una garza per arrestare l'emorragia. Se la fuoriuscita di sangue non si arresta sovrapporre un ulteriore tampone, ma non rimuovere mai quello in uso. Nel caso di ferite ad un arto lo si sollevi per ridurre la pressione del sangue dovuta alla gravità.

Se ci sono oggetti rimasti nei tessuti non rimuoverli per evitare di peggiorare l'emorragia: l'estrazione deve avvenire esclusivamente al pronto soccorso.

Una volta arrestata l'emorragia la ferita va lavata con acqua abbondante, disinfettata e dunque coperta con una medicazione sterile.

In caso di ferite profonde, estese o lacere rivolgersi sempre al pronto soccorso per ricorrere ad un'opportuna sutura.

Se il sangue zampilla si deve cercare d'individuare l'arteria principale e comprimerla energicamente mentre allo stesso tempo si comprime la ferita. L'applicazione di un laccio a monte della ferita è da usarsi esclusivamente come ultima risorsa se non si riesce ad arrestare l'emorragia diversamente. Una volta applicato il laccio esso

non deve essere mai rimosso. Prendere nota del tempo di applicazione del laccio e comunicarlo subito ai sanitari.

In caso di ferite estremamente profonde, al limite dell'amputazione, immobilizzare la parte amputata senza strapparla via, e non metterla assolutamente a contatto diretto con il ghiaccio. Se l'amputazione è totale controllare l'emorragia della ferita, avvolgere immediatamente la parte amputata in una garza, stoffa o asciugamano e metterla in un contenitore possibilmente impermeabile e sopra uno strato di ghiaccio, ma mai a contatto diretto con il ghiaccio.

Raggiungere in tempi rapidissimi il pronto soccorso o chiamare subito il 118.

Contusioni

Applicare immediatamente del ghiaccio.

Se la contusione ha causato tagli dell'occhio o della palpebra vanno coperti entrambi gli occhi con una stoffa ed è necessario avviarsi al pronto soccorso.

Se nell'occhio s'individuano dei corpi estranei come dei granelli di polvere bisogna sciacquare delicatamente ed abbondantemente possibilmente con acqua tiepida. Se ciò non è sufficiente provare a rimuovere i granelli delicatamente con una garza pulita ed umida e dunque risciacquare di nuovo. In caso di ulteriore insuccesso recarsi al pronto soccorso.

Se il corpo estraneo è conficcato nel globo oculare non comprimere e non rimuovere, ma coprire con un bicchiere di carta l'occhio interessato e bloccare il bicchiere con un nastro. Coprire dunque l'altro occhio con una benda.

Chiamare il 118 e rimanere supini a riposo in attesa del suo arrivo.



www.lascuoladibasket.it