



G.S. Rondinella A.S.D.



Cosa fare in caso di infortunio

Per minimizzare il danno e accelerare il recupero, il trattamento degli infortuni sportivi prevede:

- 1) **Riposo:** evitare il carico sulla parte infortunata per 24-48 ore. Eventualmente usare delle stampelle.
- 2) **Ghiaccio:** applicare la borsa del ghiaccio sulla parte infortunata per 10-20 minuti ogni ora per le prime 6 ore poi ogni 6-8 ore. Non applicare il ghiaccio direttamente sulla cute ma usare la borsa del ghiaccio o un asciugamano per non danneggiare la cute.
- 3) **Compressione:** usare una benda elastica per eseguire un bendaggio compressivo. Assicurarsi che il bendaggio non sia troppo stretto.
- 4) **Tenere in alto** la parte infortunata per migliorare la circolazione
- 5) **Chiamare in segreteria** per fissare l'appuntamento con il medico della società per le cure del caso, per informare di eventuali visite effettuate e per l'eventuale apertura dell'infortunio.
- 6) **Nelle prime 48 ore evitare massaggi o applicazioni di calore.**

Due consigli per la prevenzione

- 1) Scaldarsi sempre bene, con serietà, prima di ogni allenamento e partita
- 2) **NON** calciare mai a freddo