

## PRIMO SOCCORSO

### COSA FARE E COSA EVITARE

Una reale azione preventiva deve prevedere la possibilità di un incidente in qualsiasi situazione: mentre si fa sport, in strada, durante le attività quotidiane; quindi, è importante avere sempre a disposizione il materiale di pronto soccorso e sapere come comportarsi e, soprattutto, cosa non fare per evitare l'aggravarsi dell'infortunio stesso o per limitarne i danni.

La prima cosa fondamentale da fare è rimanere calmi; quindi, chiamare un soccorso qualificato rivolgendosi ai numeri verdi 113 (Polizia di Stato) o 118 (emergenza sanitaria) e adottare un corretto comportamento per non complicare ulteriormente la situazione.

#### **Cosa evitare**

- Non soffermarsi sulla singola lesione ma osservare con calma le condizioni generali del ferito: verificare se ricorda come è avvenuto l'incidente.
- Non muovere né spostare l'infortunato.
- Non dargli da bere.
- Non dargli da mangiare.

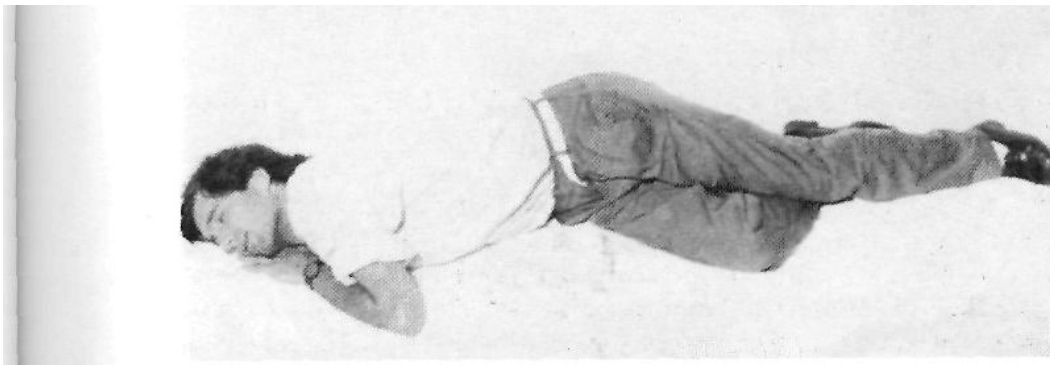
#### **Cosa fare**

- Calmare, assistere e rassicurare l'infortunato.
- Assicurarsi che sia in grado di respirare.
- Slacciare eventuali indumenti stretti.
- Cercare di alleviarne il dolore ponendolo nella migliore posizione e proteggerlo dal caldo, dal freddo o dalla pioggia.
- Immobilizzare le fratture e medicare le ferite

#### **La posizione di sicurezza**

Se il soggetto infortunato è incosciente, vomita o respira male, sarà opportuno girarlo su un fianco e metterlo nella **posizione laterale di sicurezza** con il capo all'indietro e la bocca aperta per mantenere le vie aeree (il naso e la bocca) libere e impedire così alla lingua di ricadere all'indietro con il rischio di soffocamento.

#### **Tale posizione è detta:**



- **LATERALE** perché l'infortunato è disteso su un fianco in modo da agevolare il deflusso del vomito. La testa è posta in iperestensione per impedire che la lingua blocchi la respirazione.
- **DI SICUREZZA** perché in questa posizione l'infortunato è sicuro, stabile e preservato dal rischio di soffocamento.

**LA POSIZIONE LATERALE DI SICUREZZA NON VA MAI ESGUITA IN CASO DI SOSPETTA LESIONE ALLA COLONNA VERTEBRALE**

#### **SHOCK o COLLASSO CARDIOCIRCOLATORIO**

Si ha per una caduta improvvisa della pressione del sangue con riduzione di ossigeno al corpo e al cervello, o per riduzione del volume del sangue (*emorragia*). Bisogna innanzitutto scoprire la causa che ha portato allo shock.

#### **Si riconosce da:**

- polso debole (premendo sull'arteria radiale, quella del polso, si percepisce un battito molto lieve o frequente);
- respiro superficiale o affaticato

- cute fredda e sudata, a volte pallida;
- labbra e unghie pallide e cianotiche (blu).

#### **Cosa si deve fare:**

- eliminare le cause dello shock: emorragia, dolore;
- non somministrare bevande;
- non usare mai calore diretto agli arti (borsa calda);
- mettere l'infortunato, *se incosciente*, in "posizione di sicurezza" ma inclinato in modo che il sangue affluisca al cervello, slacciare abiti troppo stretti;
- se cosciente, mettere l'infortunato supino con le gambe alzate e coperto per impedire che perda calore.

### **I TRAUMI PIÙ COMUNI**

In palestra i traumi più frequenti sono quelli dovuti a cadute, scontri con compagni, atterraggi mal eseguiti, pallonate accidentali, distrazioni muscolari durante scatti o fasi di gioco movimentate: si tratta generalmente di contusioni, distorsioni e lesioni muscolo-tendinee o articolari, più difficilmente di vere e proprie ferite o fratture. Analizziamo i diversi casi.

### **LE LESIONI DEI TESSUTI**

#### **La contusione**

È un versamento di sangue sotto la pelle provocato da un urto diretto con un corpo duro; in casi gravi il versamento può arrivare a coinvolgere i muscoli e i tessuti nervosi e vascolari profondi.

*Come si presenta:* la parte contusa appare dolorante e gonfia; il sangue uscito dai vasi provoca il livido, una macchia bluastro che assume colore differente con il passare dei giorni (dal bruno al giallo-verdastro) guarendo spontaneamente in circa 6 giorni.

*Intervento:* applica subito ghiaccio o compresse di garza bagnate con acqua fredda. L'acqua fredda provoca l'immediata costrizione, cioè il restringimento, dei vasi sanguigni e limita il versamento. Dopo qualche giorno è utile applicare una pomata che faciliti l'assorbimento.

#### **La ferita**

È la rottura e lacerazione della pelle con fuoriuscita di sangue dovuta a trauma con un corpo tagliente o aguzzo.

*Come si presenta:* la ferita può essere **superficiale**, quando interessa cute e sottocute; **profonda**, se coinvolge vasi e muscoli, o **penetrante**, quando sono coinvolti anche organi e cavità interne. La perdita di sangue è variabile con la gravità, la sede e il tipo di ferita.

*Intervento:* se la ferita è di lieve entità, basterà lavarla con una garza sterile imbevuta di disinfettante (acqua ossigenata) agendo con movimenti semicircolari che vanno dal centro della ferita verso la periferia per allontanare eventuali materiali estranei presenti sulla cute, che possono essere causa d'infezione.

Copri poi la ferita con una garza sterile, fissando la medicazione con una benda non troppo stretta o con un cerotto.

Se la ferita è profonda e continua a sanguinare, cerca di fermare l'emorragia sovrapponendo diversi strati di garza ben compressi sulla ferita. Questo sistema permette di controllare quasi tutti i tipi di emorragia a eccezione di quelle delle arterie principali di cui parleremo più avanti.

Ricorda che di fronte a qualsiasi ferita, anche lieve, si deve sempre attuare nelle 24 ore che seguono l'infortunio la profilassi antitetanica.

*Attenzione:* non utilizzare l'alcool come disinfettante perché ha potere vasodilatatore e favorisce ulteriori perdite di sangue; tieni inoltre presente che tutti i disinfettanti di uso comune sono adatti a uso esterno (cioè sulla cute) ma non sono indicati per disinfettare le lesioni profonde. In caso di ferite profonde, bisogna utilizzare il mercurio cromo.

#### **Edema**

Accumulo di liquidi nelle cavità interstiziali di organi o articolazioni.

## **L'emorragia del naso o epistassi**

È la classica perdita di sangue dal naso che si produce a seguito di un colpo (una pallonata o un qualsiasi trauma) al naso stesso o anche semplicemente per un forte starnuto o un intenso sforzo muscolare.

*Come si presenta:* l'emorragia nasale può essere di una certa entità e causare una forte perdita di sangue.

*Intervento:* fai sedere l'infortunato con la testa leggermente inclinata in avanti. Esercita una pressione ai lati del naso per circa 10 minuti ed, eventualmente, applica del ghiaccio e spugnature di acqua fredda sulla sua fronte per provocare la costrizione dei vasi sanguigni.

## **Le lesioni muscolari**

### *Lo stiramento*

*È il grado più semplice di lesione muscolare, dovuta a una tensione eccessiva del muscolo*

*Come si presenta:* il dolore è forte e improvviso, non provoca immediata incapacità di movimento e risulta quasi assente a riposo, ma ricompare puntualmente con il movimento, impedendo di continuare l'attività.

*Intervento:* la guarigione è spontanea e il muscolo recupera la sua piena funzionalità con 5-6 giorni di riposo.

### **Lo strappo o distrazione**

È la lacerazione delle fibre del muscolo o parte di esse dovuta a eccessivo stiramento. È una lesione frequente negli sport di massima sollecitazione muscolare e può interessare uno o più muscoli.

*Come si presenta:* improvviso e acutissimo dolore che si accentua al minimo movimento. La lesione si caratterizza per la presenza di un avvallamento lungo il decorso del muscolo, dovuta alla rottura delle fibre muscolari e obbliga a completa immobilità.

*Intervento:* metti l'infortunato in una posizione di riposo con la muscolatura interessata in decontrazione. Non massaggiare la parte dolorante ma applica subito del ghiaccio, da tenere per le prime 48 ore. La muscolatura dovrà essere tenuta in assoluto riposo per 8-10 giorni e occorrerà poi seguire una terapia fisica passiva (massaggi o ginnastica passiva) e attiva per favorire il riassorbimento dell'ematoma e la cicatrizzazione della lesione.

## **Il crampo**

È una improvvisa e acuta contrazione involontaria del muscolo causata solitamente da un eccessivo affaticamento in situazione di sudorazione abbondante, oppure dal freddo o da posizioni inusuali mantenute a lungo. Come si presenta: il muscolo appare duro e dolorante e si ha una temporanea incapacità di movimento. La contrattura può risolversi spontaneamente oppure grazie a un allungamento graduale che porta il muscolo a rilassarsi. *Intervento:* se non si risolve spontaneamente puoi intervenire con una pressione costante eseguita localmente, con un massaggio e con l'applicazione di una borsa d'acqua calda.

## **La tendinopatia**

È l'infiammazione delle strutture del tendine spesso dovuta a un'eccessiva sollecitazione, a microtraumi ripetuti nel tempo o al cattivo allenamento. Come si presenta: il soggetto accusa dolore durante il movimento. *Intervento:* sono consigliati riposo e impacchi di ghiaccio in attesa di prescrizione medica.

## **La distorsione**

È il temporaneo allontanamento dei capi articolari dalla propria sede naturale, seguito da immediato ritorno spontaneo in sede. Lo spostamento dei capi articolari causa la distensione e spesso la rottura dei tessuti circostanti (i legamenti e le capsule articolari) e dei vasi sanguigni, caratterizzate da tumefazione e gonfiore, e possibilità di raccolta di sangue nelle articolare.

*Come si presenta:* forte dolore e gonfiore che si aggrava con il movimento. *Intervento:* applica del ghiaccio o dell'acqua fredda per ridurre il dolore e il gonfiore. L'immobilizzazione dell'articolazione spetterà al medico che stabilirà se impiegare una semplice fasciatura o un gesso.

## **La lussazione**

È lo spostamento permanente dei capi articolari fuori della propria sede fisiologica. Quando i rapporti articolari non sono

totalmente persi e rimangono dei punti di contatto, si parla di sub-lussazione. Generalmente è dovuta a un colpo molto violento e comporta la rottura della capsula articolare e dei legamenti.

*Come si presenta:* fortissimo dolore che si aggrava con il movimento, incapacità di movimento e gonfiore. L'articolazione appare deformata per lo spostamento dei capi articolari e per il gonfiore dovuto all'edema.

*Intervento:* metti l'articolazione colpita a riposo e in scarico, con la muscolatura rilasciata. In attesa del medico è possibile solo calmare il dolore e contenere la tumefazione con una borsa del ghiaccio. È importante un intervento medico immediato; oltre a ciò, evita di prendere altri provvedimenti per non rischiare di complicare la situazione, provocando fratture e compressioni nervose e vascolari.

## La frattura ossea

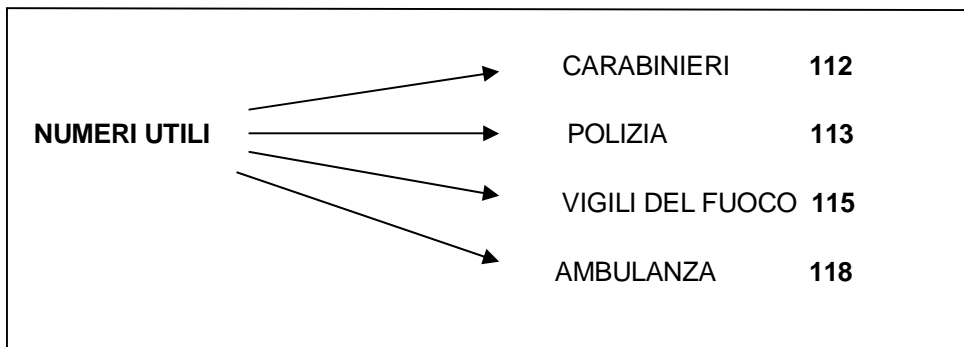
È la rottura di un osso. Viene classificata in diversi modi in relazione ai tipo di lacerazione (frattura completa, incompleta o frammentaria) o di trauma (per trauma diretto o indiretto). La distinzione più importante è però quella tra la frattura aperta con fuoriuscita dell'osso dalla cute e possibilità d'infezione, e frattura chiusa, quando l'osso non fuoriesce dalla cute. Entrambe possono comunque complicarsi con lesioni vascolari e nervose.

*Come si presenta:* il sintomo fondamentale è il dolore, che aumenta con il passare del tempo. Altri segnali sono il rumore determinato dalla rottura (rumore di scroscio), la tumefazione, l'incapacità di movimento, la ipermobilità dei monconi, e le posizioni patologiche acquisite (per esempio, l'accorciamento o la rotazione di un arto).

### Intervento:

- Evita di muovere l'infortunato e ricerca la posizione in cui il soggetto trova maggior sollievo.
- In caso di fratture esposte, non intervenire sulle ferite e limitati a coprirle con garze sterili.
- Applica la borsa del ghiaccio per attenuare il dolore e l'ematoma.
- In attesa che intervenga il medico, evita il possibile spostamento dei frammenti immobilizzando con mezzi d'emergenza non solo il punto di frattura, ma anche le due articolazioni a monte e a valle della frattura.

## IMPORTANTE



### Quando si telefona ricordare di specificare sempre:

Il proprio nome e cognome	«Sono Alberto Rossi»
Cos'è accaduto	«È successo un incidente stradale»
Dove è accaduto	«In via Roma, all'altezza del n° 66 di fronte al bar»
Quando è accaduto	«Pochi minuti fa»
Quanti feriti ci sono e la loro gravità	«Ci sono 3 feriti di cui uno con probabile frattura del femore e 2 con ferite leggere»
Altre notizie utili	«Le portiere di un'auto sono bloccate»

*Non riattaccare immediatamente ma attendere sempre la risposta del telefonista.*

*Alcune volte i soccorsi arrivano tardi o non arrivano, solo perché la persona che telefona non specifica bene o addirittura si dimentica di dire dove l'incidente è accaduto!*