

**PHYSIOMASS**

BENESSERE E SALUTE

**PHYSIOMASS**

BENESSERE E SALUTE

CORSO PERSONAL TRAINER 1° LIVELLO  
PRIMO SOCCORSO IN PALESTRA



CORSO PERSONAL TRAINER 1° LIVELLO

## **MODULO: SICUREZZA E PRIMO SOCCORSO**

### **LEZIONE: Pronto Soccorso in Palestra - Gestione degli Infortuni e Protocolli di Intervento**

Benvenuti in una lezione di fondamentale importanza, dove l'obiettivo non è costruire muscoli, ma salvare situazioni potenzialmente critiche.

Oggi parleremo di **PRONTO SOCCORSO IN PALESTRA**, un argomento che richiede massima serietà, preparazione e competenza tecnica.

Affronteremo le **CASISTICHE DI INFORTUNIO PIÙ FREQUENTI** nel nostro ambiente di lavoro, analizzando per ciascuna i **SEGNI CLINICI**, le **POSSIBILI CAUSE** e i **PROTOCOLLI DI INTERVENTO IMMEDIATO** secondo le linee guida mediche più aggiornate.

Ricordate: un Personal Trainer preparato non è solo un allenatore, ma un **PRIMO RESPONSABILE DELLA SICUREZZA** dei propri clienti. La vostra prontezza e competenza possono fare la differenza in situazioni di emergenza.

#### **PRINCIPI GENERALI DI INTERVENTO: LA SCENA DELL'INFORTUNIO**

Prima di analizzare i singoli infortuni, è essenziale comprendere il **PROTOCOLLO UNIVERSALE DI COMPORTAMENTO** da adottare in qualsiasi situazione di emergenza.

#### **VALUTAZIONE DELLA SCENA E PROTEZIONE PERSONALE**

Il vostro primo dovere è **NON DIVENTARE VITTIME VOI STESSI**.

1. **VALUTARE LA SCENA:** Avvicinatevi con cautela. Identificate i **PERICOLI IMMEDIATI** (attrezzature instabili, cavi elettrici, liquidi sul pavimento).
2. **PROTEZIONE PERSONALE:** Considerate sempre il rischio di **CONTATTO CON SANGUE O FLUIDI CORPOREI**. Utilizzate SEMPRE i **DISPOSITIVI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE (DPI)** come guanti monouso, che devono essere presenti nel vostro kit di primo soccorso.
3. **VALUTAZIONE DELLO STATO DI COSCIENZA:** Avvicinatevi alla vittima e verificate lo stato di coscienza. Scuotete leggermente le spalle e chiedete ad alta voce: "Mi senti? Stai bene?".

### **ATTIVAZIONE DEL SOCCORSO AVANZATO: QUANDO CHIAMARE IL 118**

È fondamentale riconoscere immediatamente le situazioni che richiedono l'intervento del sistema di Emergenza Sanitaria.

**CHIAMATE IMMEDIATAMENTE IL 118** in presenza di:

- **ASSENZA DI RESPIRAZIONE** o respiro agonico (rantolo)
- **ASSENZA DI POLSO** (arresto cardiaco)
- **PERDITA DI COSCIENZA** prolungata
- **TRAUMA CRANICO SIGNIFICATIVO** con alterazione dello stato mentale
- **DOLORE TORACICO TIPO PESO** che irradia al braccio sinistro o alla mandibola
- **FRATTURE ESPOSTE** o emorragie gravi
- **CRISI CONVULSIVA** prolungata (oltre 5 minuti)

Quando chiamate, siate chiari e concisi: **DOVE** siete, **COSA** è successo, **QUANTE** persone sono coinvolte, **CONDIZIONI** della vittima. **NON RIATTACCATE FINO A QUANDO NON VI VIENE DETTO DI FATTO.**

## CASISTICHE DI INFORTUNIO SPECIFICHE: DAL TRAUMA MUSCOLOSCHIELETRICO ALL'EMERGENZA MEDICA

Analizziamo ora le situazioni più comuni che potreste affrontare, con un approccio tecnico e sistematico.

### 1. DISTORSIONI ARTICOLARI (CAVIGLIA, GINOCCHIO)

**MECCANISMO D'INFORTUNIO:** Movimento brusco e innaturale che supera i limiti fisiologici dell'articolazione, con stiramento o lacerazione dei legamenti.

#### SEGNI E SINTOMI:

- **DOLORE LOCALIZZATO** preciso in corrispondenza del legamento lesionato
- **GONFIORE (EDEMA)** immediato o progressivo
- **EMATOMA** (versamento di sangue nei tessuti)
- **IMPOTENZA FUNZIONALE** parziale o totale (impossibilità a caricare il peso)
- **DOLORE ALLA PALPAZIONE** e in movimenti specifici

#### PROTOCOLLO DI INTERVENTO IMMEDIATO (PROTOCOLLO P.R.I.C.E.):

- **PROTEZIONE:** impedire movimenti che possano peggiorare la lesione.
- **RIPOSO:** completo dell'articolazione.
- **ICE (Ghiaccio):** applicare ghiaccio (avvolto in un panno) per 15-20 minuti ogni 2-3 ore nelle prime 48-72 ore. **MAI** applicare il ghiaccio direttamente sulla pelle.
- **COMPRESSIONE:** con un bendaggio elastico, per limitare l'edema.
- **ELEVAZIONE:** mantenere l'arto sollevato sopra il livello del cuore.

## 2. STIRAMENTI E STRAPPI MUSCOLARI

**MECCANISMO D'INFORTUNIO:** Eccessivo allungamento o contrazione violenta del muscolo, con lesione delle fibre muscolari.

### **CLASSIFICAZIONE:**

- **GRADO 1 (Lieve):** Stiramento di poche fibre. Dolore moderato, lieve impotenza funzionale.
- **GRADO 2 (Medio):** Rottura parziale. Dolore acuto, gonfiore evidente, evidente impotenza funzionale.
- **GRADO 3 (Grave):** Rottura completa. Dolore lancinante, possibile avvallamento palpabile, impotenza funzionale totale.

### **PROTOCOLLO DI INTERVENTO IMMEDIATO:**

- Applicazione immediata del protocollo **P.R.I.C.E.**.
- **ASSOLUTO RIPOSO** per evitare l'estensione della lesione.
- **RIVOLGERSI AL MEDICO** per una diagnosi precisa (ecografia muscolare) e un piano riabilitativo.

### 3. LOMBALGIA ACUTA (COLPO DELLA STREGA)

**MECCANISMO D'INFORTUNIO:** Sollevamento di un carico con tecnica inappropriata, movimento brusco o banale gesto in posizione scomoda.

#### **SEGNI E SINTOMI:**

- **DOLORE IMPROVVISO E ACUTO** a livello lombare, spesso descritto come una "pugnalata"
- **CONTRATTURA MUSCOLARE** di difesa paravertebrale
- **LIMITAZIONE ANTALGICA** del movimento (impossibilità a piegarsi)
- Possibile irradiazione del dolore ai glutei o alla coscia (lombosciatalgia se coinvolto il nervo sciatico)

#### **PROTOCOLLO DI INTERVENTO IMMEDIATO:**

- **POSIZIONE DI SCARICO:** Far sdraiare il cliente in **POSIZIONE ANTALGICA**, solitamente supina con le ginocchia flesse e un cuscino sotto, o in posizione fetale.
- **APPLICAZIONE DI CALORE:** Dopo 48 ore, il calore può aiutare a rilassare la contrattura muscolare.
- **MOBILIZZAZIONE GENTILE:** Evitare assolutamente stretching o manipolazioni. Incoraggiare piccoli e dolci movimenti quando il dolore acuto si attenua.
- **CONSULTO MEDICO:** Per escludere cause più gravi (ernie discali).

#### 4. SINCOPE (PERDITA DI COSCIENZA BREVE)

**MECCANISMO:** Improvviso e transitorio deficit di afflusso di sangue al cervello, spesso dovuto a:

- **IPOENSIONE ORTOSTATICA** (alzarsi troppo rapidamente)
- **IPERVENTILAZIONE** da sforzo
- **IPOGLICEMIA** (basso livello di zucchero nel sangue)
- **DISIDRATAZIONE**

**PROTOCOLLO DI INTERVENTO IMMEDIATO:**

- **POSIZIONE:** Posizionare il cliente in **DECUBITO LATERALE DI SICUREZZA** (se non si sospetta trauma) o supino con le gambe sollevate di 30-45° per favorire il ritorno venoso al cervello.
- **LIBERARE LE VIE AEREE:** Controllare che la bocca sia libera.
- **ALLENTARE INDUMENTI** stretti.
- **NON SOMMINISTRARE LIQUIDI O CIBO** a una persona incosciente.
- Monitorare lo stato di coscienza e la respirazione. Se la persona non riprende conoscenza entro un minuto, **CHIAMARE IL 118.**

## 5. CRISI IPOGLICEMICA

**MECCANISMO:** Abbassamento eccessivo della glicemia (<70 mg/dl), comune in clienti diabetici o dopo sforzi molto intensi e prolungati.

### SEGNI E SINTOMI:

- **TREMORE, SUDORAZIONE FREDDA, PALLORE**
- **TACHICARDIA** (battito cardiaco accelerato)
- **CONFUSIONE MENTALE, IRRITABILITÀ**
- **FAME IMPERIOSA**
- Possibile perdita di coscienza (ipoglicemia grave)

### PROTOCOLLO DI INTERVENTO IMMEDIATO:

- Se il cliente è **COSCIENTE E IN GRADO DI DEGLUTIRE:**
  - Somministrare **15-20 grammi di ZUCCHERI SEMPLICI** (es. 3 zollette di zucchero, un bicchiere di succo di frutta, una bevanda zuccherata).
  - Controllare i sintomi dopo 15 minuti. Se persistono, ripetere.
- Se il cliente è **INCONSAPEVOLE O NON IN GRADO DI DEGLUTIRE:**
  - **NON SOMMINISTRARE NULLA PER VIA ORALE** (rischio di soffocamento).
  - Posizionare in decubito laterale di sicurezza.
  - **CHIAMARE IMMEDIATAMENTE IL 118.**

## **IL KIT DI PRIMO SOCCORSO: LA VOSTRA ATTREZZATURA SALVAVITA**

Un Personal Trainer professionista deve avere sempre a disposizione un **KIT DI PRIMO SOCCORSO COMPLETO E CONTROLLATO PERIODICAMENTE.**

### **CONTENUTI MINIMI INDISPENSABILI:**

- **Guanti monouso** in nitrile (sterili)
- **Maschere per la RCP** con valvola unidirezionale
- **Bende elastiche** di varie dimensioni
- **Compresse di garza sterili**
- **Cerotti** di varie misure
- **Forbici da medicazione**
- **Ghiaccio istantaneo** (monouso)
- **Pacchetto di Zucchero** o Zollette
- **Coperta termica** (per prevenire l'ipotermia)
- **Soluzione fisiologica** per il lavaggio delle ferite
- **Disinfettante** (es. Clorexidina)

## **CONCLUSIONE: LA PREPARAZIONE COME MISSIONE**

La gestione di un infortunio in palestra richiede **SANGUE FREDDO, CONOSCENZA E PREPARAZIONE**.

Ricordate il vostro **LIMITE PROFESSIONALE**: voi siete operatori di **PRIMO SOCCORSO**, non medici. Il vostro compito è stabilizzare la situazione, gestire l'emergenza nell'immediato e **ATTIVARE I SOCCORSI SPECIALISTICI** quando necessario.

Tenete i **NUMERI DI EMERGENZA** sempre a portata di mano. Compilate **SEMPRE** un **VERBALE DI INFORTUNIO** dettagliato dopo ogni incidente, per tutelare voi stessi e il cliente.

Investire nella formazione sul primo soccorso, inclusi corsi BLS-D (Basic Life Support and Defibrillation) riconosciuti, non è un optional. È un **DOVERE PROFESSIONALE E MORALE**.

Essere preparati a gestire l'emergenza è l'atto finale di professionalità e cura verso i vostri clienti.

La vostra preparazione da oggi è un livello superiore.