

RUGBY

Il rugby è uno sport di squadra diffuso, nelle sue varianti, in buona parte del mondo: specialmente nel Regno Unito e negli Stati dell'ex impero britannico come Irlanda, Australia, Nuova Zelanda, Figi, Papua Nuova Guinea e Sudafrica, nonché negli Stati Uniti d'America prima dell'avvento del football americano.

È definito come uno sport di contatto e di situazione. È uno sport di contatto perché il confronto fisico tra i giocatori è una costante del gioco. Il rugby è anche definito sport di situazione perché nella sua evoluzione sta diventando sempre più importante la capacità di comprendere il contesto momentaneo in cui ogni fase della partita si sviluppa concretamente.

STORIA:

In origine il football era praticato in molti college inglesi che adottavano regolamenti differenti sia riguardo alla forma del pallone sia al numero di giocatori attivi in campo e al modo di maneggiare o calciare il pallone. Regolamenti il cui sviluppo tecnico ha coinvolto un discreto numero di praticanti presso i college di Rugby, Cambridge e Winchester. Sembra che il primo a rinnovare il regolamento sia stato lo studente William Webb Ellis in occasione di una partita di football nel campo da gioco della Rugby School.

I rappresentanti delle varie scuole inglesi si riunirono nel ristorante Pall Mall di Londra e unificarono il regolamento fondando la Rugby Football Union.

CULTURA:

In molti paesi il rugby union è ampiamente considerato uno sport storicamente amatoriale, praticato per lo più da membri delle classi più alte.

A differenza del rugby union, il rugby league è stato spesso visto come uno sport professionistico praticato dalle classi medie e lavoratrici, un passatempo. Un contrasto a questa ideologia è evidente nelle vicine nazioni di Inghilterra e Galles. In Inghilterra lo sport viene spesso associato al

sistema delle public schools. In Galles, il rugby viene spesso associato a piccole squadre di villaggi composte da minatori e altri operai che giocano quando sono in vacanza.

A causa della natura dello sport (avvengono durante le partite molti contatti tra i giocatori), il mondo del rugby disapprova il comportamento antisportivo, poiché anche una lieve infrazione delle regole potrebbe provocare seri infortuni o addirittura la morte. Proprio per questo le federazioni rendono più rigide le regole.



TRAUMI FISICI NEL RUGBY:

- lesioni muscolari
- distorsioni
- contusioni
- epistassi

LESIONI MUSCOLARI:

-----Lo **strappo** o la rottura **muscolare** è una interruzione della soluzione di continuità muscolare che appare durante una contrazione violenta:

- Rottura parziale: (stiramento o strappo muscolare): rottura di qualche gruppo di fibre:
 - Il trattamento consiste nel riposo, antinfiammatori, massaggi e fisioterapia.

- Rottura totale: un muscolo si rompe normalmente in un punto debole o alla giunzione muscolo.
- Segni clinici: sono il dolore, l'impotenza funzionale, ematoma, depressione e rigonfiamento muscolare.
- Deve essere operata.

----- I **crampi** sono dolori muscolari improvvisi e violenti causati dalla contrazione involontaria di uno o più muscoli.

I crampi sono causati principalmente da una insufficiente ossigenazione del muscolo, da carenza di sali minerali, da traumi fisici, oppure in conseguenza di uno sforzo prolungato o improvviso.

Il soggetto presenta un dolore improvviso, violento e localizzato al muscolo colpito, che appare contratto e rigido. Il dolore si estingue spontaneamente in alcuni minuti.

Può essere utile compiere allungamenti del muscolo colpito, reintegrare i liquidi e i sali minerali persi e eseguire impacchi caldi sulla zona interessata.

Reintegrare i liquidi e i sali minerali durante uno sforzo prolungato, fare regolarmente attività fisica e stretching.

DISTORSIONI:

Una **distorsione** è una patologia a carico dell'apparato locomotore; è causata da traumi o contusioni soprattutto delle ossa più sporgenti, o di movimenti innaturali delle ossa mobili, ma anche un insufficiente tono muscolare può facilitarla. Consiste in una temporanea modificazione dell'articolazione. La distorsione provoca un danno di gravità variabile alle componenti dell'articolazione: capsula, legamenti, tendini e menischi.

I sintomi caratteristici sono gonfiore, dolore e sensazione di calore. Il medico specialista effettuerà gli accertamenti necessari ad eliminare il sospetto di una **frattura** e consiglierà il trattamento più adatto.

In caso di distorsione occorrerà mettere immediatamente a riposo l'arto interessato, comprimere l'articolazione con un bendaggio rigido, applicare ghiaccio e, se il caso lo richiede, elevare l'arto per ridurre l'edema.

CONTUSIONI: Le **contusioni** sono lesioni conseguenza di un trauma diretto, la cui forza vulnerante non è sufficiente a provocare una discontinuità

dei tessuti biologici. Possono interessare tutti i tessuti e gli organi del corpo umano, sia esterni che interni. Le contusioni sono lesioni molto frequenti ed in genere non richiedono terapie particolari tranne che nel caso degli ematomi voluminosi o che comprimono strutture vitali e che vanno svuotati per aspirazione. Quando l'evento traumatico ha una intensità tanto elevata da provocare oltre al fatto contusivo anche una rottura dei tessuti, di solito non lineare e a margini sfrangiati si parla di ferita lacero-contusa.

EPISTASSI: : L'**epistassi** è un'emorragia interna esterio-rizzata, ossia la fuoriuscita di sangue da un'apertura naturale dell'organismo, dal naso, ossia da una o da entrambe le narici, dalla zona anteriore oppure posteriore del setto nasale. In ogni caso, occorre sempre prestare attenzione all'autoprotezione, evitando il contatto con il sangue di altre persone.

In questi casi, oltre a tranquillizzare il paziente, è opportuno far reclinare la testa in avanti, dal momento che ciò facilita il drenaggio del sangue e del muco, ne evita la deglutizione con il successivo vomito.

Dopo qualche minuto, è possibile effettuare una leggera compressione sulla narice che sanguina per ulteriori 5 minuti o se il sanguinamento proviene da entrambe le narici, utilizzando pollice e indice, sempre con delicatezza.

Oltre alle manovre di compressione già descritte, è possibile effettuare degli impacchi freddi sulla radice del naso.

È eventualmente compito del medico valutare l'applicazione di una soluzione adatta alla cauterizzazione chimica (ardere il capillare).

La FIR (Federazione Italiana Rugby) ha già dal 2000 ha scoperto che c' erano giocatori dopati che praticavano il rugby.

IL DOPING

Il doping è l'uso (o abuso) di sostanze o medicinali con lo scopo di aumentare artificialmente il rendimento fisico e le prestazioni dell'atleta. Il ricorso al doping è un'infrazione sia all'etica dello sport, sia a quella della scienza e della medicina.

I regolamenti sportivi vietano il doping, regolamentando strettamente le tipologie e le dosi dei farmaci consentiti, e prescrivono l'obbligo per gli atleti di sottoporsi ai controlli antidoping, che si effettuano mediante l'analisi delle urine e in alcuni casi anche del sangue. Gli atleti che risultano positivi alle

analisi vengono squalificati per un periodo più o meno lungo; nei casi di recidiva si può arrivare alla squalifica a vita. È punibile sia l'atleta che fa uso di sostanze dopanti, sia il medico che le prescrive o somministra, sia chi fa commercio dei farmaci vietati.