

# Lesioni alla caviglia

## Lista di controllo per le allenatrici e gli allenatori

Le allenatrici e gli allenatori possono utilizzare questa lista di controllo per valutare le lesioni alla caviglia durante una partita. Una giocatrice o un giocatore può continuare a giocare – «Return to Play»? Oppure è consigliabile che la persona interessata smetta di giocare? Questa lista di controllo non esonera dalla valutazione medica di una lesione da parte di una o uno specialista.



**Go on**

Passa al punto successivo.



**Stop**

Se un esercizio non può essere eseguito, non si può continuare a giocare. Fare esaminare la lesione da un medico specialista.

### 1. Sondaggio

A riposo, senza dolore?



### 2. Mobilità



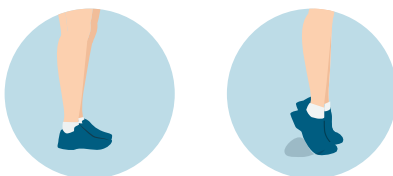
Rotazione della caviglia in tutte le direzioni:  
possibile senza dolore?



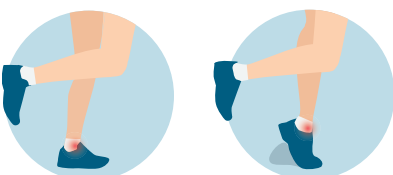
Pressione sulla caviglia: possibile senza dolore?



### 3. Carico controllato



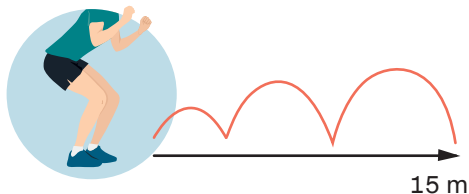
10 × sollevamenti dei due polpacci in piedi:  
possibile senza dolore?



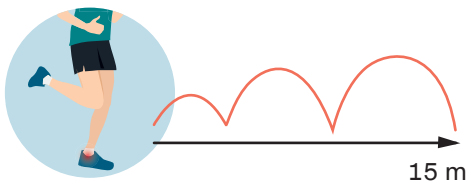
10 × sollevamenti di un polpaccio:  
possibile senza dolore?



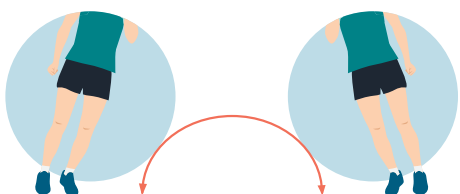
## 4. Salti



15 metri di salti a piedi pari sempre più in alto e più lontano: possibile con le caviglie allineate e senza dolore?



15 metri di salti con una gamba sola sempre più in alto e più lontano: possibile con la caviglia allineata e senza dolore?



10 salti laterali a piedi pari: possibile con le caviglie allineate e senza dolore?



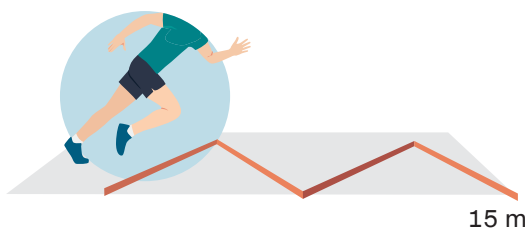
## 5. Sprint



15 m di sprint lineare: possibile con le caviglie allineate e senza dolore?



15 m di sprint lineare e arresto brusco entro 3 metri: possibile con le caviglie allineate e senza dolore?



15 m di sprint a zig-zag con rapidi cambi di direzione: possibile con le caviglie allineate e senza dolore?



Torniamo  
in  
campo

Gli infortuni sportivi si possono prevenire. L'UPI ti mostra come fare: dai un'occhiata agli oltre 70 dossier e consulenze su [upi.ch](http://upi.ch).