

QUALI SONO I FATTORI CHE POSSONO INFLUENZARE L'INSORGENZA DI "RUNNING RELATED INJURIES" NEL TRAIL RUNNING?

REVISIONE NARRATIVA



Autore: Dott.ssa FT Silvia Rossi - **Relatore:** Dott. FT OMPT Jacopo Disarò

1

INTRODUZIONE

Il **TRAIL RUNNING** è una disciplina praticata principalmente in ambienti naturali, su percorsi in cui i tratti asfaltati non devono superare il 20% della distanza complessiva.

La variabilità del terreno e delle condizioni ambientali può aumentare il rischio di infortuni, ma non è ancora chiaro se questo differisca significativamente da quanto osservato nella corsa su strada.

Obiettivo: condurre una revisione narrativa della letteratura sui fattori di rischio associati agli infortuni nei trail runners, confrontandoli con quelli della corsa su strada, al fine di fornire evidenze utili allo sviluppo di strategie preventive.

2

MATERIALI E METODI

La revisione è stata condotta tra luglio e ottobre 2024 su sei database, includendo studi osservazionali e revisioni sistematiche in inglese o italiano, senza limiti temporali.

Sono stati selezionati lavori sui fattori di rischio nel trail running, con partecipanti conformi ai criteri stabiliti dall'*International Trail Running Association (ITRA)*.

La qualità metodologica è stata valutata tramite *ROBINS-E* e *ROBIS*.

3

RISULTATI

Dalla selezione di 583 *articoli* sono stati inclusi 13 *studi*.

I risultati hanno evidenziato la presenza di fattori di rischio per problematiche:

1. **MUSCOLOSCELETRICHE;**
2. **DERMATOLOGICHE;**
3. **SISTEMICHE.**

4

CONCLUSIONI

La revisione ha individuato diversi fattori di rischio potenzialmente associati agli eventi avversi nel trail running; il presente lavoro propone una classificazione in quattro categorie:

1. **VARIABILI SOCIODEMOGRAFICHE:** sesso, professione manuale.
2. **CONDIZIONI CLINICHE:** malattie croniche, infortuni precedenti, storia di allergie.
3. **VARIABILI DI ALLENAMENTO;**
4. **ALTRE VARIABILI.**

Inoltre, corsa su strada e trail running presentano fattori di rischio in parte comuni, ma differiscono per esigenze muscolari e adattamenti specifici. La limitata disponibilità di studi comparativi non consente conclusioni definitive.

BIBLIOGRAFIA

