

Programmi di prevenzione per lo sviluppo di Groin Pain negli atleti



Candidato: Dott.ssa Martina Manzoli, FT

Relatore: Dott. Damiano Zevrain, FT, OMPT

Background e Obiettivi

Il **Groin Pain** (GP) comprende tutti gli infortuni acuti o cronici caratterizzati da dolore e sintomi nell'area compresa tra sinfisi pubica, ipogastrio, SIAS e comparto antero-laterale della coscia, che interferiscono con l'attività sportiva e le ADL. E' particolarmente diffuso tra gli atleti, soprattutto calciatori, e si presenta nella maggior parte dei casi nelle prime settimane della stagione sportiva, in quanto aumenta notevolmente il carico richiesto, che non è ben tollerato dal punto di vista tendineo e di carico generale da parte dell'atleta. La **prevenzione** del GP attraverso programmi specifici basati su rinforzo muscolare e controllo motorio risulta fondamentale per ridurre l'insorgenza. L'obiettivo di questo elaborato è di valutare i programmi di prevenzione per il GP negli atleti, considerando sia protocolli, sia singoli studi sperimentali.

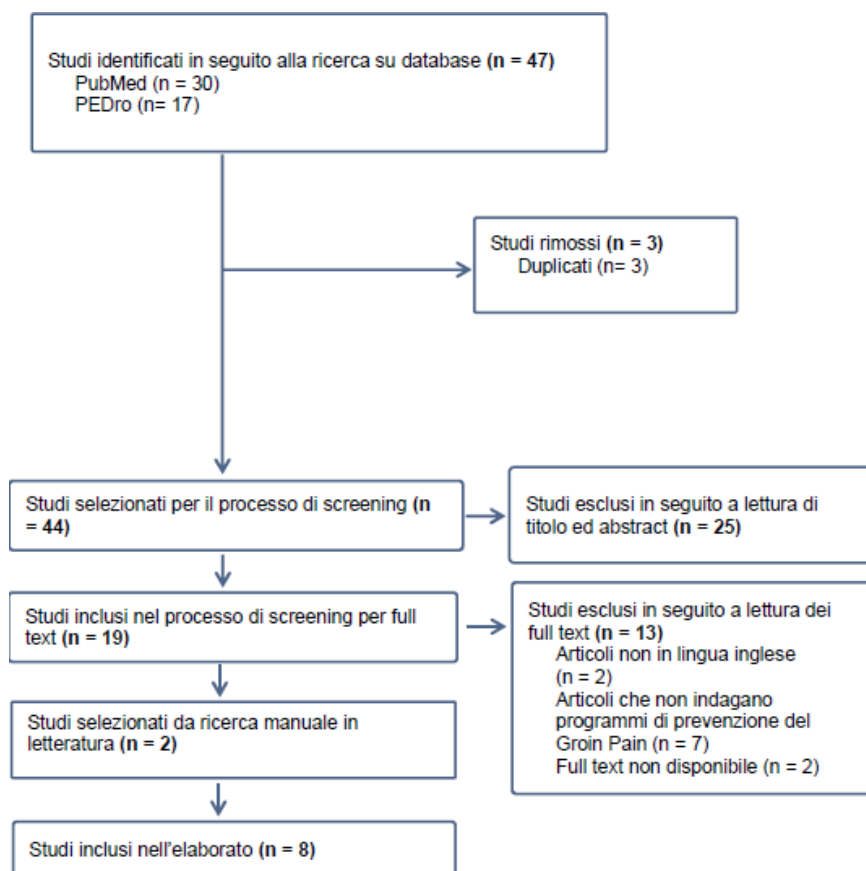
Materiali e Metodi

La ricerca è stata condotta sulle banche dati PubMed e PEDro da giugno a settembre 2024, utilizzando il modello PICO per definire popolazione (atleti), intervento (programmi di prevenzione), confronto e risultati. Sono stati selezionati studi in lingua inglese o italiana, con popolazione di atleti adulti (≥ 18 anni) senza patologie specifiche, e focalizzati su programmi di prevenzione del Groin Pain. Sono stati esclusi articoli senza testo completo e quelli con pazienti affetti da patologie gravi.

Conclusioni

L'adozione di programmi di prevenzione mirati, focalizzati sul **rinforzo muscolare** della muscolatura dell'anca, il **controllo neuromotorio** e una **corretta gestione dei carichi**, si è dimostrata efficace nel ridurre il rischio di GP. Esercizi come il Copenhagen Adduction Exercise e protocolli strutturati come il FIFA 11+ risultano efficaci e facilmente applicabili nel contesto sportivo. Sono necessari studi futuri più rigorosi e inclusivi per confermare l'efficacia di questi interventi e ampliarne l'applicabilità, poiché le evidenze attuali sono limitate da una certa eterogeneità metodologica e da campioni poco rappresentativi.

Risultati



Bibliografia

1. Weir A, Brukner P, Delahunt E, Ekstrand J, Griffin D, Khan KM, et al. Doha agreement meeting on terminology and definitions in groin pain in athletes. Br J Sports Med. 2015 Jun;49(12):768–74.
2. Bisciotti GN, Volpi P, Zini R, Auci A, Aprato A, Belli A, et al. Groin Pain Syndrome Italian Consensus Conference on terminology, clinical evaluation and imaging assessment in groin pain in athlete. BMJ Open Sport Exerc Med. 2016 Nov;2(1):e000142.
3. Harøy J, Clarsen B, Thorborg K, Hölmich P, Bahr R, Andersen TE. Groin Problems in Male Soccer Players Are More Common Than Previously Reported. Am J Sports Med. 2017 May;45(6):1304–8.
4. Thorborg K, Krommes KK, Esteve E, Clausen MB, Bartels EM, Rathleff MS. Effect of specific exercise-based football injury prevention programmes on the overall injury rate in football: a systematic review and meta-analysis of the FIFA 11 and 11+ programmes. Br J Sports Med. 2017 Apr;51(7):562–71.
5. Harøy J, Clarsen B, Wiger EG, Øyen MG, Serner A, Thorborg K, et al. The Adductor Strengthening Programme prevents groin problems among male football players: a cluster-randomised controlled trial. Br J Sports Med. 2019 Feb;53(3):150–7.

