

NUOVO
PHYLOTEK

Generato
dalla ricerca FGP
creato per nuove
performance.

Tecnologia WholeGarment:
da un unico filo, un pezzo unico.

Nessuna cucitura sulla base per
un'elasticità continua e duratura.

Snodi ad alta precisione,
di ingombro e peso ridotto.

Tessuti 100% made in FGP,
struttura a nido d'ape.

Trattamento antiodore: contrasta
la formazione di colonie di batteri.



**NATO DA UN UNICO FILO PER OFFRIRE PROTEZIONE,
COMFORT, TRASPIRABILITÀ, FLESSIBILITÀ, ENERGIA.**

Evoluzione della filosofia del comfort FGP e degli studi su materiali e tecnologie condotti nel nostro centro di ricerca, le nuove ginocchiere PhyloTek, costruite con la tecnologia WholeGarment, offrono materiali più leggeri e traspiranti che mantengono l'elasticità più a lungo e snodi ad alta precisione. 11 modelli per rispondere a qualsiasi esigenza riabilitativa del ginocchio, risultato di un processo di innovazione che non si ferma mai.



FGP mag



Orthopedic
& Rehabilitation
Equipment

Anno 12, numero 17, Dicembre 2023
Editore: FGP s.r.l. Via Alessandro Volta 3 I-37062
Dossobuono VR, www.fgpsrl.it, fgp@fgpsrl.it,
facebook.com/fgpsrl - Direttore Responsabile:
Patrizia Adami - Progetto e realizzazione grafica:
Clab Comunicazione s.r.l., società unipersonale,
info@clabcomunicazione.it - Registrazione al
Tribunale di Verona n. 1.970 - Tutti i diritti sono
riservati. Non è consentita la ristampa integrale o
parziale dei contenuti senza specifica autorizza-
zione rilasciata per iscritto dall'Editore.

TRA RUGBY E FOOTBALL AMERICANO LA RIVINCITA DEGLI SPORT "MINORI"

Rocco Ferrari, medico sportivo delle Zebre, e Moreno Fabbrica, presidente dei Redskins, raccontano il mondo della palla ovale. Spirito di squadra, disciplina e alta preparazione atletica. Ma quando il gioco si fa duro, vengono in aiuto i tutori Fgp.



Non di solo calcio vive l'uomo, benché in Italia da due secoli questo sia lo sport nazionale. Il più praticato, tifato, e perciò anche il più raccontato dai media. Solo un dato per inquadrare il fenomeno: secondo l'ultimo rapporto Eurispes (2021), a livello dilettantistico e giovanile corrono dietro alla palla a esagoni ben 4,6 milioni di italiani, un under 35 ogni tre. Eppure, negli ultimi anni, **la religione del pallone sta lasciando un po' di posto a quelli che finora sono stati definiti "sport minori"**, alcuni di nicchia. Interesse crescente stanno riscuotendo la pallavolo e la pallacanestro, che nel nostro Paese si giocano il secondo posto nella classifica delle discipline di squadra, entrambi con un numero di praticanti compreso fra 500mila e un milione, secondo i dati del Coni.

Ancora non godono della stessa rivincita, invece, altri nobili sport, come quello della palla ovale. Secondo l'ultimo dossier di World Rugby, datato 2019, in Italia ci sono circa 80mila tesserati, a fronte di 96mila praticanti totali. La Federazione (Fir) ha saputo aprire le porte del prestigiosissimo torneo delle Cinque Nazioni, diventato appunto delle Sei Nazioni con l'ingresso dell'Italia nel 2000. Ma, dopo il momento di gloria, il mancato consolidamento del pubblico nuovo e meno esperto, unitamente al calo dei risultati della Nazionale, ha causato un drastico ridimensionamento del movimento.

Oggi, il rugby va sempre forte in regioni dove ha saputo costruirsi una tradizione, soprattutto al Nord, mentre nel resto del Paese è tornato a essere poco diffuso. Minore diffusione, però, non significa zero risultati. Un esempio è rappresentato dalle Zebre, il club di Parma che milita nello United Rugby Championship (Urc), il campionato interconfederale, molto celebre nel mondo anglosassone, con le migliori squadre gallese, irlandese, scozzese e sudafricane; unica in Italia insieme alla Benetton di Treviso. Ci racconta quest'esperienza **Rocco Ferrari**, medico dello sport delle Zebre: «Il rugby è una disciplina altamente educativa per i ragazzi. Nel gioco, la squadra può procedere verso la meta solo grazie al pronto sostegno dei compagni. Questo insegna la collaborazione e la solidarietà: dentro e fuori dal campo», esordisce. **Caratteristica principale** - in un certo senso, il bello - **del rugby è anche la sua fisicità, tradotta in azioni adrenaliniche e molto muscolari**; la mischia, la touche, i placcaggi. Partite spettacolari, ma an-

che... ad alto rischio. È per questo che gli atleti della squadra traggono beneficio dall'utilizzo, sia preventivo sia post-infortunio, di tutori come il supporto per la spalla Act-100, la linea FullFit e la ginocchiera elastica con anello rotuleo in silicone. «La casistica degli infortuni è giocoforza maggiore nel rugby rispetto ad altre discipline», spiega ancora Ferrari. «Non tanto nel settore giovanile, quanto nelle categorie maggiori, dove la stazza dei giocatori diventa importante. In questo senso», prosegue, **«per noi, i tutori sono presidi fondamentali, sia a livello preventivo sia durante il recupero da un infortunio»**. Le parti del corpo più colpite sono le ginocchia, le caviglie, le spalle e le mani: «Ovviamente, la preparazione stessa mira a potenziare i due elementi che consentono una maggiore resistenza: equilibrio e forza. Durante le partite tradizionalmente si usano le fasciature; ma i tutori permettono di affrontare con più serenità gli allenamenti. I match», relaziona il medico, «recano con sé in media tre o quattro infortuni. Fortunatamente», sottolinea, «non sempre si tratta di traumi che necessitano poi di intervento chirurgico. Diversi giocatori, una volta superata la fase acuta, continuano a portare il tutore per una maggiore sicurezza. L'utilità è indiscussa».

Ancor più particolare è l'american football: uno sport che giunge dall'altra parte dell'oceano e si diffuse in Italia negli anni Ottanta, grazie ai tornei fra le basi militari americane. A Verona, vanta 42 anni di storia il club dei Redskins, come racconta il **presidente Moreno Fabbrica**. «In quel primo periodo d'oro, in Italia ci fu un'ondata di entusiasmo per l'originalità e il "colore" di questa disciplina», ricorda. «Alcuni locali trasmettevano perfino le partite dei campionati americani. In



NUMERO 17
DICEMBRE 2023



BUON 2024
CON TANTE NOVITÀ
ALL'ORIZZONTE

Salutiamo un anno ricco di nuove opportunità. Siamo entrati a far parte del grande gruppo internazionale MEDI, un'evoluzione naturale che consolida un percorso di collaborazione attivo da molti anni. Un'occasione di crescita importante, che contribuirà a rafforzare il nostro know-how, permettendoci di essere ancora più presenti, solidi e competitivi nel nuovo anno ormai alle porte e per le sfide in vista. In questo anno abbiamo esplorato nuovi mercati per sviluppare prodotti all'avanguardia, inediti per tecnica di progettazione e soluzioni costruttive. Le occasioni per presentarvi non mancheranno, a partire dalla nuova edizione di Expositant dove saremo presenti con un'offerta ancora più completa. Le novità in vista sono tante, tra cui una soluzione di ultima generazione per il piede diabetico, progettata insieme agli specialisti del settore. Nonostante le evoluzioni che questo anno ci ha riservato, il nostro DNA è rimasto invariato e continueremo a essere al vostro fianco con lo spirito di sempre.

A tutti voi il nostro grazie più sincero
e un caro augurio di Buone Feste.

Moreno Ferrigolo e Alberto Turrini

seguito, l'interesse andò smorzandosi. La gente desidera ciò che vede; e se uno sport è poco visibile è anche penalizzato». «Eppure noi siamo attivi da un quarantennio, con oltre settanta ragazzi», puntualizza Fabbrica. «Partiamo dalla categoria Under 15, che è ancora mista. Abbiamo avuto una squadra femminile che, per tre campionati di fila, nel 2004, 2005 e 2006, ci ha regalato la vittoria nazionale. Poi l'Under 18 e Under 21, con cui ci siamo aggiudicati la Coppa Italia, e infine i Senior». **«È uno sport "pittresco"**, dal sapore americano, che esercita una prima attrattiva grazie alla vestizione con i caschi e le spalliere. Ed è anche una disciplina che regala legami fortissimi fra compagni di squadra. Ma», prosegue il presidente, «si deve superare lo scoglio dello scontro fisico. Che non è contatto; è proprio collisione». «Tuttavia, proprio in ragione delle protezioni, i contrasti non sono così cruenti come appaiono. **Gli infortuni**, che comunque si verificano, **sono stramenti e distorsioni**; nei casi peggiori, la lesione dei legamenti. Conosciamo i punti di forza e di debolezza di ogni nostro giocatore e agiamo in maniera cautelativa, con la preparazione atletica e con i presidi sanitari». «Perciò», conclude, **«per noi sono molto importanti i tutori**: non solo nella fase di recupero post-traumatico, ma anche in ottica preventiva».

C. Bergamini

PASSIONE PALLAVOLO: CADUTA E RINASCITA «SONO IN CAMPO GRAZIE ALLA GINOCCHIERA»

Trent'anni di carriera sportiva fino in Serie C, poi lo stop per la tendinopatia rotulea. Le cure, una parentesi nel beach volley, e il ritorno trionfale. Con un alleato: Genumedi E+motion® di Medi, commercializzato da Fgp.



Con l'autoironia di chi conosce la propria forza, hanno battezzato la loro squadra Usato Garantito. È la formazione torinese di pallavoliste – qualcuno le definirebbe «vecchie glorie» – che, pur avendo superato gli «anta», non hanno intenzione di appendere le ginocchiere al chiodo.

Tutt'altro: quest'estate, in Finlandia, si sono confermate campionesse del volley femminile agli European Masters Games (la manifestazione multisportiva per atleti over 30) che avevano già vinto nel 2019.

Nella rosa della Usato Garantito c'è Debora Variglia, 52 anni, di cui quasi 40 passati dentro le righe del campo nel ruolo di libero - con Alpignano, Moncalieri... - per quello che definisce «il mio amore incondizionato»: la pallavolo.

Colpisce quando Lei afferma che questo sport le ha addirittura - parole sue - "salvato la vita".

Ne sono convinta. Quando cominciai - avevo 13 anni - ero una ragazzina molto timida e chiusa. La pallavolo mi ha insegnato a stare in gruppo, a collaborare con gli altri per il raggiungimento di un obiettivo comune. Mi ha formato il carattere negli anni cruciali dell'adolescenza, facendomi capire che è bello il sacrificio fatto a favore della squadra. Mi ha dato sicurezza in me stessa. Sicuramente, senza la pallavolo, oggi sarei una persona molto diversa.

Come iniziò?

Guardavo in tv il cartone "Mimi e la nazionale di pallavolo", l'antesignano di "Mila e Shiro" (ride), e ne ero molto affascinata. Sapevo che, nella palestra della mia scuola media, si allenava una squadra femminile che militava in Eccellenza. Andavo a spiare e poi uscivo da sola a palleggiare contro il muro esterno. Un giorno l'allenatore mi chiamò e mi chiese se volevo provare. Da allora non ho più smesso, arrivando fino in Serie C.

Per la pallavolo, ho rinunciato a molti svaghi giovanili: alla vigilia di una partita andavo a letto presto, mentre i miei amici si scatenavano in disco. Ma non mi è mai pesato; il ritorno che ne avevo era ben maggiore.

Questo sport le ha indubbiamente regalato molto, come racconta; però i molti anni passati sul campo si sono fatti sentire a livello delle ginocchia...

Sì, la tendinopatia rotulea mi ha un po' tagliato le gambe. Ho dovuto trascorrere un anno a curarmi in modo profondo. Nel frattempo - avevo ormai superato la quarantina - ho messo i piedi nella sabbia.

Grazie al beach volley ho potuto continuare a giocare, sostenendomi con il tutore al ginocchio, mentre rinforzavo i muscoli e facevo infiltrazioni. Quella del beach è stata una bella esperienza, durata qualche anno; ma il richiamo del mio primo amore, la pallavolo in palestra, era troppo forte. Appena ho potuto, sono ritornata. Dal 2017 faccio parte della Usato Garantito, con cui continuano le grandi emozioni.

chiamo del mio primo amore, la pallavolo in palestra, era troppo forte. Appena ho potuto, sono ritornata. Dal 2017 faccio parte della Usato Garantito, con cui continuano le grandi emozioni.

Nonostante ora il disturbo al ginocchio sia abbastanza rientrato, Lei continua a usare il tutore Genumedi E+motion® di Medi, commercializzato da Fgp?

Soprattutto nei periodi di affaticamento. Mi è stato e mi è tuttora utilissimo, perché mi fa sentire stabile e sicura. Avevo già provato diverse marche, ma nessuna è riuscita a garantirmi, al contempo, un fermo contenimento del ginocchio e la massima fluidità dei movimenti come questo tutore. Su tutti i fronti, è stato il migliore che abbia usato.

"Nella Usato Garantito noi sopra gli «anta» continuiamo a vincere"

UNA VITA NELLO SPEEDWAY VELOCITÀ E ADRENALINA CORRENDO IN SICUREZZA

In moto servono precisione e nervi saldi. Ma gli incidenti capitano: «La ginocchiera funzionale Protect 4 Short mi ha rimesso in sella. Ora la uso come protezione».

La moto, l'adrenalina. Ma anche i nervi saldi, la strategia, la precisione dei movimenti. E i grandi legami umani che si creano attorno a questa passione. Daniele Tessari: di professione motociclista speedway nell'Olimpia di Terenzano (Udine), è vice campione italiano; 39 anni d'età, di cui 25 trascorsi in sella alle due ruote. Non solo uno sport, ma una vita intera.

In pista già a 16 anni: come è stato l'avvicinamento al motociclismo?

Le corse, in realtà, le avevo "in casa", perché mio padre è un ex navigatore di rally. È stato lui a trasmettermi fin dall'infanzia la passione per i motori e la velocità. Ma, come spesso accade in famiglia, i figli partono dall'esperienza dei genitori per poi esplorare vie nuove. A me le quattro ruote non piacevano. Con due, ho trovato il mio compromesso.

Iniziando presto con gare importanti...

Ero stato campione italiano Under 21 nel 2002. Fui notato da qualche responsabile della Nazionale, e mi venne proposto di provare a cimentarmi in gare di maggiore livello. Continuando ad allenarmi, ho quindi iniziato con competizioni europee e mondiali. Trascorsi due anni in Inghilterra, tra il 2007 e il 2008, e uno in Nuova Zelanda.

E oggi?

Nel 2022 sono arrivato secondo al Campionato italiano; ma quest'anno invece sono un po' indietro con il punteggio,

perché reduce da un infortunio al gomito. Mi sto riprendendo un po' alla volta con la fisioterapia. Nel frattempo, do una mano ai piloti più giovani.

Il motociclismo può essere considerato una disciplina di nicchia: cosa le ha regalato e cosa, invece, l'ha costretto a sacrificare?

È uno sport che dà molta adrenalina: sicuramente questo è un suo tratto caratterizzante; forse quello che, agli occhi degli altri, traspare di più. Però impone anche freddezza e precisione: correndo su moto particolari, senza freni, occorre essere sempre ben presenti mentalmente. Pur essendo considerato uno sport più rischioso rispetto ad altri, mi sento di dire che, praticato fin da giovanissimi, è un grosso deterrente a imboccare strade sbagliate.

Ovvero?

Si viaggia molto e si lascia presto il nido familiare, quindi si è costretti a crescere velocemente. Bisogna essere responsabili e sapersela cavare, lo, per esempio, ho dovuto imparare l'inglese sul



campo come mai sarei riuscito a fare a scuola. Il team diventa una seconda famiglia e, quando poi si torna a casa, ci si gode al doppio parenti e amici.

Innegabile, comunque, che gli infortuni siano parte integrante di questa disciplina. Qual è la sua esperienza con i tutori Fgp?

Si fa il possibile per prevenire e minimizzare le cadute e gli incidenti, ma capitano. Ho iniziato a indossare la ginocchiera funzionale Protect 4 Short dopo la rottura dei legamenti di un ginocchio: avevo in calendario una qualificazione importante e non volevo operarmi proprio in quel momento. Ho cercato un tutore che potesse supportarmi il più possibile e ho trovato una buona risposta in Fgp. Così buona che ho preso un secondo tutore per l'altro ginocchio, come prevenzione.

Da quanto tempo utilizza i tutori Fgp?

Ormai dal 2006. Non li ho più abbandonati. Sono anche molto resistenti all'usura; durano anni pur indossandoli due, tre volte alla settimana, come me.



FOOTBALL AMERICANO, LE GIUSTE PROTEZIONI

Nei Redskins, vari tutori di Fgp sono usati per prevenire gli infortuni in partita e nella fase post traumatica.

Giocatore per ben 25 anni, fino al 2022; ma già da 15 allenatore. Non c'è che dire, il football americano è una passione viscerale per Michele Fabbrica, 41 anni, che ha trascorso più di mezza vita nelle fila dei Redskins Verona. E non ha intenzione di smettere.

Il Suo amore per questo sport non si discute, eppure Lei dice che vi è connotato un forte limite...

Sì, perché praticarlo non è semplice. Per più ragioni: da un lato, la grossa componente fisica può scoraggiare i curiosi; dall'altro, l'altrettanto pesante componente mentale - è uno sport pieno di regole - impone di mandare a memoria innumerevoli schemi e tattiche di gioco. Insomma, l'american football è complesso e non consente mezze misure: o lo si ama alla follia, o... ci si accontenta di guardarlo in tv.

Sicuramente un punto di forza: il gruppo è tutto, vero?

Non ci sono "solisti", in questo sport, e nessuno può essere lasciato indietro. Se salta uno, saltano tutti. L'insieme di tutto ciò, come dicevo, rende il football americano particolare, oltre che molto scenico per via delle protezioni indossate in campo. I seguaci sono veri appassionati.

I giovani quale insegnamento possono trarre?

Il calcio ci ha abituati a vedere il giocatore che si butta a terra. Qui invece la regola è stringere i denti, sopportare la fatica, reggere agli scontri, rialzarsi e lottare insieme per portare a casa il risultato. I ragazzi d'oggi non sono abituati: è l'ostacolo da superare per rimanere.

L'alta fisicità lo rende più pericoloso di altre discipline?

Relativamente: ci si può procurare brutti infortuni pure cadendo dagli sci o dalla bici, o prendendo una gommatata sotto canestro... Certo l'american football è molto fisico, però è anche pieno di regole, e durante gli allenamenti si impara a non fare e a non farsi male. C'è il giusto metodo per tutto: per correre e cadere, per bloccare e placare. Un ragazzo alla prima esperienza impiega quasi un anno prima di essere pronto a entrare in partita. Va detto, poi, che il football americano di oggi è molto meno cruento di quello degli anni '80.

Perché?

Le tecniche di gioco si sono evolute, le azioni sono più rapide, la preparazione atletica pre-partita è spinta al massimo, e anche le fisicità dei giocatori - diciamo - si sono alleggerite. Ciò non toglie che, sempre nell'ottica di prevenire i traumi, o per garantirli più in fretta, proteggiamo i nostri atleti anche con i tutori, per cui abbiamo instaurato un'utile collaborazione con Fgp.

Quali tipologie di tutori usate?

Di diversi tipi, soprattutto per caviglie, ginocchia e spalle. Quando ho iniziato a giocare io, la cultura medica sportiva era piuttosto scarsa. Da allenatore, ho avuto a cuore il potenziamento di questo aspetto, per un'esperienza sportiva più soddisfacente. In tal senso, i tutori sono grandi alleati.



CON SPALLE FORTI E GRANDE DIFESA SI VA A CANESTRO

"Cosa amo della pallacanestro? È fulminea. Ma per proteggere il pallone si tende a stare "chiusi". La maglia posturale di Fgp mi ha aiutato".



Galeotto fu il judo, in ambito sportivo. Alessandro Ciotti, 22 anni, cestista milanese in forze alla Cmb di Rho, in serie D, da bambino praticava le arti marziali. Ma nella stessa palestra si tenevano anche gli allenamenti della pallacanestro. E lui, mentre era in attesa di salire sul tatami, sbirciava rapito quel susseguirsi incalzante di palleggi, lanci, fughe e rincorse che facevano scricchiolare il parquet.

Tanto bastò a farle capire che quella era la disciplina sportiva che voleva davvero praticare, non è vero?

Sì, avevo dieci anni. Rimasi subito affascinato e chiesi ai miei genitori se potevano iscrivermi. Da allora in poi, non ho mai smesso di giocare a pallacanestro; uno sport che tuttora continua a regalarmi grandi emozioni.

Cosa la colpì, del basket, e cosa ancora oggi apprezza di più?

Per cominciare, l'imprevedibilità: è un gioco con dinamiche molto veloci, a tratti fulminee. Durante la partita, ci sono pochissimi attimi in cui si può abbassare la guardia; dall'inizio alla fine, si deve continuamente prestare attenzione alle mosse dell'avversario, trovare varchi per avvicinarsi al canestro e difendere la propria metà campo.

Cos'altro la affascina di questa disciplina?

La fisicità è un altro tratto distintivo. È una caratteristica che solitamente viene attribuita più ad altri sport, primo fra tutti il rugby; eppure anche la pallacanestro può essere definita ad alto contatto, perché bisogna farsi largo e difendere il pallone, una volta conquistato, mentre tutti i giocatori continuano a correre.

Velocità e fisicità: elementi che fanno del basket uno sport appassionante, ma anche a rischio infortuni...

Sì, le parti del corpo che ne risentono di più sono le caviglie e le ginocchia; oppure si subiscono strappi e stiramenti agli arti superiori e inferiori. Ma non solo. Le caratteristiche del gioco fanno sì che a volte si tenda ad assumere una postura scorretta e, alla lunga, questo può far emergere vari fastidi.

Anche Lei ha riscontrato il problema: ce lo potrebbe descrivere?

Nel basket occorre difendere il pallone, quindi si tende a "stare chiusi", arcuando le spalle. In uno sport di velocità e

contatto, come questo, la posizione serve anche per ammortizzare meglio gli urti con gli avversari e a mantenere l'equilibrio. Però, con il passare del tempo, si iniziano a percepire tensioni alla parte superiore del busto, spalle, collo e schiena.

Per questo motivo Lei ha scelto di indossare la maglia posturale di Fgp: un tutore di tipo correttivo.

Esatto. La maglia si indossa sotto la divisa e aiuta a mantenere una postura corretta. Il tessuto presenta, nella zona delle spalle e in quella alta della schiena una trama diversa, più spessa e tenace, che va a contrastare la chiusura della posizione. Eo utilizzato la maglia tutto l'inverno scorso e mi sono trovato molto bene. All'inizio si sente un po' "tirare" all'altezza delle spalle. Ma, dopo poco tempo, ci si abitua e non si percepisce più nulla; ci si può muovere con la massima naturalezza. La mia esperienza con il prodotto è assolutamente positiva.



FGP mag

FGPMAG È ANCHE DIGITALE

Dove e quando vuoi, con gli articoli medici completi e l'archivio dei numeri precedenti.

SCOPRI DI PIÙ: fgp-mag.fgprsrl.it

