

Indice

V Premessa

1 Lesioni e danni da sport

1 Definizione

2 Frequenza

3 Cause

6 Regole generali di comportamento in caso di infortuni sportivi
Postura e trasporto 7

11 Alterazioni delle funzioni vitali

11 Respirazione

13 Circolazione cardiaca

Cenni generali 13 Shock 16 Arresto cardiaco 18

Lesione cerebrale 20 Morte 21

22 Apparato locomotore

22 Lesioni

Reazione generale dei tessuti in seguito a lesioni 22

Nozioni sugli interventi di pronto soccorso 23 Fasciature 27

27 Pelle

Cenni anatomo-fisiologici 27 Cura della pelle 28 Lesioni 29

Alterazioni cutanee 34

37 Muscolatura

Cenni anatomo-fisiologici 37 Lesioni 39 Mialgie 41

42 Tendini

Cenni anatomo-fisiologici 42 Lacerazioni tendinee 43

Lesioni da sovraccarico 44

44 Articolazioni

Cenni anatomo-fisiologici 44 Lesioni 45

Lesioni della cartilagine 47 Lesioni del menisco 48 Artriti 49

49 Ossa

Cenni anatomo-fisiologici 49 Lesioni 50

57 Lesioni degli occhi, del naso, delle orecchie

57 Occhi

Corpi estranei 57 Lesioni provocate da un corpo contundente 58

Corrosioni 59 Ustioni 59

59 Naso

59 Orecchie

IV *Indice*

- 61** **Influssi ambientali**
61 Altitudine
63 **Acqua**
 Annegamento 63 Incidenti durante la balneazione 63
 Incidenti in mare 64 Incidenti nautici 65 Incidenti subacquei 65
66 **Calore, caldo**
 Ustioni 66 Incidenti causati dall'elettricità 68 Folgorazione 69
 Colpo di calore, insolazione 70
72 **Freddo**
 Ipotermia 72 Assideramenti 72
- 74** **Patologia**
74 **Cenni generali**
74 **Diagnosi**
76 **Infezioni**
 Febbre 76
78 **Avvelenamenti**
 Cenni generali 78 Intossicazioni dell'apparato digerente 79
 Avvelenamento da gas delle vie respiratorie 82
 Avvelenamento transcutaneo 83
84 **Dolori**
 Cefalee 84 Otalgie, mal di gola, riniti 85 Gastralgie 86
 Lombalgie 88
89 **Convulsioni**
 Cenni generali 89 Crisi epilettiche 89 Iperventilazione 90
91 **Paralisi**
91 **Psicosi improvvise**
- 93** **Controllo dello stato di salute**
93 **Igiene e sport**
94 **Alimentazione**
95 **Vaccinazioni**
95 **Bioritmo**
96 **Viaggi, variazioni climatiche**
97 **Sport e gravidanza**
- 99** **Appendice**
99 **Consigli per il materiale di una cassetta di pronto soccorso**
 Cassetta di pronto soccorso per gli impianti sportivi 99
- 102** **Bibliografia**
- 103** **Indice analitico**