

LE DETERMINANTI PSICOLOGICHE DELLA RIPRESA DELLO SPORT DOPO INFORTUNIO

Quando sono confrontati con un infortunio, certi sportivi non pervengono sempre a ritrovare il loro abituale livello di performance alla ripresa dell'allenamento in ragione di fattori fisici ma anche psicologici. L'INSEP propone allora una ripresa in carico adatta e individualizzata per accompagnarli.



La maggior parte degli sportivi di alto livello lo hanno integrato dall'inizio della loro carriera: l'infortunio fa parte integrante della loro vita. Ora, l'infortunio non si limita solo al corpo, può avere importanti conseguenze sulla salute fisica ma anche psicologica dell'atleta. Degli avanzamenti scientifici nel settore dello sport hanno d'altronde dimostrato che degli atleti infortunati potevano conseguire delle capacità funzionali permettenti un ritorno allo sport anche prima di essere psicologicamente pronti a farlo, ma anche che certi non riuscivano sempre a ritrovare il loro livello di performance pre-infortunio a causa di fattori psicologici. «Questa è la ragione per la quale è interessante portare la nostra attenzione sui differenti fattori psicologici determinanti il ritorno allo sport dopo un infortunio al fine di offrire una presa in carico

completa e pluridisciplinare degli sportivi, permettendo così di accompagnarli al meglio durante questo periodo», sottolinea Alexis Ruffault, ricercatore in Psicologia applicata allo sport di alto livello nel Laboratorio «Sport, Expertise et Performance» dell'INSEP.

VERSO UN MODELLO INTEGRATIVO BIOPSIICOSOCIALE

Gli obblighi legati alla pratica dello sport ad alto livello inducono diverse reazioni sul piano psicologico come l'ansierà ma anche delle difficoltà di aggiustamento o ancora l'adozione di comportamenti a rischio. Certi fattori sono così integrati come dei predittori del sopraggiungere dell'infortunio, ad immagine dell'esperienza e della percezione dell'atleta di fronte a un infortunio, ma anche la sua personalità, il suo ambiente sociale (relazione con l'allenatore, i compagni o il supporto sociale) e ambientali (disponibilità, accessibilità alle infrastrutture), ecc. Certe variabili della personalità, la capacità di adattamento allo stress e l'immagine di sé saranno ugualmente in relazione con il sopraggiungere degli infortuni sportivi. La frequenza e l'intensità dei fattori di stress possono ugualmente influenzare le reazioni cognitive, emozionali e comportamentali dell'atleta dopo l'infortunio hanno in particolare un'influenza sull'occurrenza degli infortuni. *«Questi fattori situazionali possono ugualmente influenzare le reazioni cognitive, emozionali e comportamentali dell'atleta dopo l'infortunio»*, conferma Coline Régnault, psicologa e preparatrice mentale. Nel momento del sopraggiungere dell'infortunio e lungo tutto il processo di rieducazione, uno sportivo va a valutare cognitivamente numerosi parametri come la causa dell'infortunio, la velocità del recupero, il suo livello di performance attuale in confronto a quello dei suoi compagni e avversari, ma ugualmente le sue capacità a far fronte all'infortunio o il sostegno sociale disponibile che percepisce. I soggetti molto motivati e determinati sono generalmente più inclini a percepire l'infortunio come facente parte del gioco, certi prendono anche l'infortunio come una competizione a tutti gli effetti. *«Ma non bisogna che essi siano inclini a voler riprendere lo sport troppo rapidamente senza ascoltare le loro sensazioni e soprattutto non rispettando le tappe della rieducazione/riatletizzazione»*, precisa Coline Régnault. D'altronde, altri fattori sopraggiungono in seguito all'infortunio e possono evolvere nel corso del processo di rieducazione: la paura del non conosciuto, la frustrazione, l'abbassamento della fiducia in sé, la collera, o al contrario, degli atteggiamenti positivi, l'aderenza alle sedute di rieducazione e di riatletizzazione, che conoscono un'evoluzione e giocano un ruolo importante sulle risposte emozionali e comportamentali. L'ansietà gioca, in questo caso, un ruolo importante. L'infortunio si rivela essere un avvenimento particolarmente stressante e ansiogeno per un atleta, provocante dei cambiamenti importanti della sua vita e la gestione della quotidianità. *«In generale, uno sportivo si pone numerose questioni quanto alla sua via di guarigione, l'impatto che questo infortunio avrà sulla sua stagione, il suo posto in seno al collettivo sportivo, i suoi obiettivi sportivi o ancora l'impatto sulle sue finanze e la sua vita personale, osserva Coline Régnault. Meno stimerà di aver le capacità e le risorse necessarie per controllare o non la situazione, più sarà ansioso»*. La reazione all'infortunio è anche influenzata dal sesso dell'atleta. Le donne esprimono più risposte emozionali degli uomini lungo tutta la convalescenza. A metà percorso della guarigione, il 50% degli uomini esprime della collera, della frustrazione e si sente inutile, mentre le donne si sentono inutili e frustrate, ma non provano della collera. Una volta terminata la convalescenza, le donne mostrano più segni positivi degli uomini. Sembra anche che gli atleti più giovani esprimano più collera di fronte a un infortunio rispetto agli atleti più anziani.



LE STRATEGIE DE COPING

Per ridurre lo stress nel quale si trova a causa del suo infortunio, uno sportivo di alto livello può allora elaborare delle strategie dette di «coping». *«Queste sono delle strategie d'adattamento che possono permettergli, per esempio, di affrontare direttamente la fonte di stress o i pensieri e influenze che ne derivano, sia agendo (pianificazione, ricerca d'informazioni, di aiuto, di consigli) sia con dei processi di pensiero e di controllo delle emozioni (pensieri positivi, rilassamento, visualizzazione), spiega Alexis Ruffault. Queste strategie possono aiutarlo ad aumentare le sue proprie risorse per farvi fronte».* Uno sportivo avente tendenza ad essere ansioso farà invece maggiormente ricorso a delle strategie orientate verso l'evitamento, in particolare la negazione, il disimpegno comportamentale o ancora la responsabilità. Ora, l'utilizzazione di queste strategie di evitamento può essere considerata come inadatta e rendere l'atleta più vulnerabile, e anche portarlo ad adottare dei comportamenti a rischio come il disimpegno nel processo di cura, la responsabilità di sé o degli altri, o ancora l'utilizzazione di sostanze.

«È quindi importante che lo sportivo sia ben accompagnato per comprendere e adottare la strategia più efficace e che converrà meglio», attesta Coline Régnault. Per esempio, possono essere lanciate delle sfide dal medico, kinestiterapista, ecc., dai partner di convalescenza o dall'atleta stesso. Di più, è possibile che l'impiego di obiettivi di rieducazione adatti al livello del recupero dell'atleta lo aiuti a controllarsi e a controllare il dolore che accompagna gli esercizi. Delle strategie di adattamento efficaci e un elevato livello di competenze emozionali permettono di moderare certi comportamenti a rischio che possono adottare gli sportivi di alto livello, in particolare dovuto all'impulsività. Confrontato a situazioni stressanti, un atleta può avere delle difficoltà a controllarsi e ad essere portato ad adottare dei comportamenti a rischio (consumo eccessivo di alcool e di sostanze, condotte pericolose) determinanti così un rischio accresciuto di infortunio o di re-infortunio. *«Quando fa fronte a delle emozioni negative,*

l'atleta può essere portato a prendere una decisione nell'urgenza e ad agire senza prendere il tempo per riflettere o di pensare alle conseguenze di ciò che fa», nota Alexis Ruffault. «Di più, lo sportivo può avere ugualmente tendenza a ricercare nuove esperienze che potrebbero avversarsi pericolose o ancora avere delle difficoltà a restare concentrato su un'attività che percepisce come difficile o noiosa (per esempio, durante la realizzazione di esercizi ripetitivi o poco ludici con degli effetti che sono diluiti nel tempo)», completa Celine Régnault. Nel corso della sua presa in carico medica e paramedica, appaiono nuovi fattori psicologici e conoscono delle evoluzioni via via che lo sportivo realizza le sue sedute di rieducazione e di riattrezzatura, e soprattutto con il recupero delle sue capacità fisiche. Va così a far fronte a delle nuove preoccupazioni. Le differenti pratiche del rilassamento, meditazione, controllo respiratorio, yoga, possono giocare un ruolo importante in questo quadro.

ANSIETÀ DI RE-INFORTUNARSI

La percezione del dolore conosce in particolare, nello sportivo, un'evoluzione tra l'inizio e la fine della sua presa in carico. Di più, essa è differente da un individuo all'altro in funzione delle esperienze dolorose passate e del tipo di infortunio. Differenti fattori come le strategie per far fronte al dolore, l'esperienza personale del dolore o ancora la personalità giocano un ruolo importante nella risposta comportamentale che l'atleta infortunato adotta di fronte al dolore: egli può allora decidere di affrontarlo (per esempio, effettuando efficacemente le sue sedute di rieducazione, riprendendo il suo allenamento sportivo) o di evitarlo (per esempio, ritardare il suo ritorno all'allenamento, mancare una seduta di rieducazione) inducendo così una limitazione dell'esposizione al dolore e un'impossibilità a calibrare la sensazione dolorosa e determinando così una percezione esagerata del dolore. Un atleta che possiede una soglia elevata di tolleranza al dolore e che arriva a gestire i suoi pensieri legati al dolore potrà proseguire i suoi allenamenti o riprenderli prima mentre un altro atleta che ha una soglia di tolleranza al dolore più debole dovrà arrestarsi. Di più, se un atleta non percepisce del miglioramento nel suo stato fisico (ritorno della sua mobilità, dolori meno importanti), egli rischia di aderire meno al processo di cura, ritardando il suo ritorno all'allenamento e alla competizione.

Lo stesso, l'ansietà di re-infortunarsi è un fattore psicologico suscettibile di influire sui risultati del recupero e della riattrezzatura, e così provocare un aumentato rischio di infortunio. *«L'ansietà di re-infortunio rappresenta un freno psicologico negli atleti infortunati che ritornano allo sport, e fa parte delle loro preoccupazioni più importanti», conferma Coline Régnault.*

L'ansietà di re-infortunarsi è una risposta emozionale negativa con delle manifestazioni cognitive (pensieri e immagini negative) ma anche somatiche (sensazione di nausea e di tensione). Questi sintomi possono apparire se esiste, per l'atleta infortunato, un rischio che il suo infortunio si riproduca o si aggravi. *«Se lo sportivo si considera come suscettibile di infortunarsi di nuovo, avrà tendenza a cercare di proteggersi, analizza Alexis Ruffault. Al contrario, se si considera come avente poco rischio di infortunarsi di nuovo, non avrà tendenza a cercare di preservarsi nello sforzo. D'altronde, è ugualmente stato suggerito che nel momento della ripresa della competizione post-infortunio, certi atleti sentono un'ansietà di re-infortunarsi più elevata e hanno tendenza a concentrarsi maggiormente sulla parte del corpo infortunata piuttosto che sugli indici pertinenti della loro performance».*



CON L'AVVICINARSI DELLA RIPRESA : IMPEGNO DELL'ATLETA

Questo nervosismo e questa incertezza possono rappresentare un freno nell'impegno dell'atleta riguardante la sua ripresa, e in particolare minacciare la sua motivazione a riprendere l'allenamento e la competizione. *«L'idea di riprendere la sua pratica sportiva può essere un processo difficile per certi sportivi, poiché devono far fronte all'inquietudine e l'incertezza riguardante le loro capacità a ritrovare il loro livello pre-infortunio o ancora a far fronte a delle pressioni interne o esterne al fine di rispettare il tempo imposto di ritorno allo sport (competizione, qualificazione, ecc.)»*, osserva Alexis Ruffault. Degli studi hanno così mostrato che un atleta può riprendere l'allenamento e la competizione al fine di soddisfare delle motivazioni esterne come la colpevolezza di deludere i suoi compagni o ancora al fine di rispondere alle attese del loro allenatore, agente o ancora sponsor. Il tipo di motivazione (interna o esterna) guida allora il comportamento dell'atleta e può ostacolare i suoi risultati e le sue esperienze cognitive, emozionali e comportamentali. Così, è possibile osservare degli sportivi che fanno ritardare la loro ripresa non aderendo, o solo parzialmente, al processo di presa in carico del loro infortunio; oppure degli sportivi che, al contrario, fanno di tutto per riprendere il più velocemente possibile nascondendo talvolta certi dolori e preoccupazioni, *«ciò che può allora aumentare la durata dell'infortunio o un rischio di re-infortunio»*, nota Coline Régnault. Più l'atleta avrà fiducia nella sua capacità e nella sua determinazione a realizzare le sue sedute di cura e a riprendere l'allenamento e la competizione, più sarà facilitato a portare a termine il lavoro di rieducazione e di riabilitazione. Uno sportivo infortunato può per esempio pensare che le sedute di rieducazione siano buone, o meno cattive, o ancora che la ripresa sia qualche cosa di pericoloso, o al contrario benefico. Può anche pensare che la sua ripresa dell'allenamento non dipenda da lui, che i suoi compagni di allenamento pensano che dovrebbe aspettare per riprendere l'allenamento o, al contrario, che egli sia il principale decisore. Nel momento della ripresa dell'allenamento dopo un infortunio, è necessario che l'atleta comunichi le sue emozioni al suo allenatore o al suo preparatore fisico, che siano positive o negative, al fine che questi ultimi abbiano tutte le informazioni e così aggiustare, se necessario, la presa in carico al fine di non mettere in difficoltà l'atleta.

Alexis Riffault

Ricercatore in Psicologia applicata allo sport di alto livello - Laboratorio SEP/INSEP

«La presa in carico medica e paramedica degli atleti all'INSEP è molto completa e ciò anche prima che l'atleta sia infortunato (per esempio: profilassi, seduta di riabilitazione preventiva, rieducazione, riabilitazione). Nell'ottica di offrire una presa in carico pluridisciplinare e al fine di accompagnare al meglio l'atleta nel suo ritorno alla performance, Thierry Dumaine (responsabile dell'Unità di accompagnamento alla performance) ha auspicato lavorare sulla creazione di una batteria di questionari psicometrici permettente di valutare i differenti indicatori psicologici legati all'infortunio e al re-infortunio al fine di sapere se lo sportivo infortunato sia pronto a riprendere l'allenamento e la competizione. Al termine di una rassegna della letteratura, sia in psicologia dello sport sia in psicologia della salute, sono stati identificati parecchi indicatori che permettono di valutare se lo sportivo fa fronte a delle difficoltà nella sua ripresa dello sport, dell'allenamento e della performance e se la sua presa in carico necessita di fare appello ad altri esperti o risorse del polo Performance o del polo Medico dell'INSEP usciti da diversi campi disciplinari (per esempio, modificando certi esercizi durante la riabilitazione, oppure orientando gli atleti verso psicologi o preparatori mentali) al fine di offrire un protocollo di presa in carico adattato e individualizzato permettente un ritorno alla performance nelle migliori condizioni possibili di performance e di sicurezza. Le diverse strategie d'intervento proposte dall'INSEP hanno per scopo non solamente di facilitare l'adattamento all'infortunio, in particolare attraverso la gestione del dolore, della ansietà e dell'incertezza di poter proseguire la sua carriera di sportivo, ma anche di portare l'atleta verso una guarigione rapida e un ritorno all'allenamento ragionato».

Titolo originale

Les déterminants psychologiques de la reprise du sport après une blessure.

Traduzione

INSEP LE MAG / N°41 / NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2020, pp. 28-35.