

NEWS da SHOCK



scienze motorie

“ LA GAZZETTA DELLA 2E ”



ISTITUTO
COMPRESIVO

2



Introduzione

Il nostro "NEWS DA SHOCK" è stato ideato per evidenziare alcuni argomenti trattati in DAD con la nostra insegnante di scienze motorie. Ne abbiamo scelti alcuni dei "tanti" svolti e in particolare quelli che più ci hanno interessato e incuriosito. Questi argomenti riguardano "I traumi sportivi e non" più frequenti che si verificano sul nostro corpo a causa di episodi spiacevoli. Riteniamo che le lezioni svolte sono state molto interessanti perché in un certo senso ci hanno insegnato soprattutto come comportarci in caso di traumi e ci hanno permesso di avere più conoscenze a riguardo. Il periodo della pandemia a causa del COVID-19 ci ha limitato tante attività che nelle materie facciamo, di solito, con grande entusiasmo, dai giochi sportivi in palestra alle gare d'istituto ma nonostante tutto, siamo riusciti a superare con coraggio la "crisi" del non poter avere stretti rapporti tra noi. Le distanze e il rispetto delle regole le abbiamo attuate, ma il COVID non ci ha "mai" divisi, anche a distanza siamo riusciti a restare vicini con il cuore e a collaborare per i nostri impegni scolastici e a creare questo libricino che abbiamo voluto intitolare "NEWS DA SHOCK".

Capitolo 1

Ferite e abrasioni

COS'È LA FERITA? È una lesione a volte con perdita di sangue. Possiamo distinguere diversi tipi di ferite:

- *Abrasione*
- *Escoriazione*
- *Ferita da punta*
- *Ferita da taglio*
- *Ferita lacera*
- *Ferita lacero-contusa*



ABRASIONE:

Si tratta di una lesione superficiale della pelle o della mucosa, causata da un trauma che colpisce di striscio la superficie del corpo.

Se il trauma è piuttosto violento, e quindi gli strati cellulari coinvolti sono abbastanza numerosi, l'abrasione si inumidisce per la presenza di una piccola quantità di liquido chiaro (linfa), che poi raggruppata, forma una sottile crosticina giallastra.



ESCORIAZIONE:

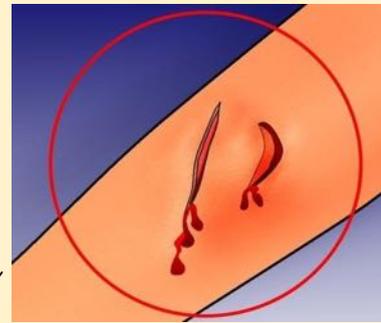
Conosciuta come spellatura o sbucciatura, è una ferita della pelle causata da sfregamenti o graffi contro pareti o oggetti ruvidi, che lacerandosi origina escoriazioni. Questa ferita può colpire l'epidermide e il derma.

Queste lesioni si possono verificare in tutto il corpo, ma sono più comuni nelle parti più esposte di esso quindi braccia e gambe.



FERITA DA PUNTA:

E' causata da oggetti appuntiti per esempio coltelli, schegge di vetro o chiodi; questo tipo di ferita è piccola, ma tende a penetrare facilmente nella parte del corpo interessata.



FERITA DA TAGLIO:

La ferita da taglio è una lesione causata da oggetti affilati che hanno dei margini netti. Inoltre può variare la quantità della fuoriuscita di sangue.



FERITA LACERA: Questa tipo di ferita presenta margini irregolari e frastagliati; un esempio di ferita lacera è il morso del cane. Sono causate da una forte trazione, che di conseguenza provoca la stiramento della cute e della sottocute; generalmente non è molto profonda.



FERITA LACERO-CONTUSA:

Sono delle ferite molto diffuse e sono causate dallo scontro di oggetti pericolosi. Le principali caratteristiche sono:

- Margini irregolari*
- Sottili*
- Sfrangiati*

LE INFEZIONI E I SINTOMI DELLE FERITE: Le infezioni e i sintomi delle ferite sono causate dalla carica microbica sulla pelle in corrispondenza di abrasioni. Queste infezioni possono attivare l'intero sistema immunitario, causando infiammazione e danneggiamento dei tessuti. I sintomi sono:

- *Senso di calore*
- *Gonfiore*
- *Dolore*
- *Prurito*
- *Drenaggio di pus*

ATTENZIONE!

TOCCANDO LA LESIONE CON LE MANI SPORCHE O CON OGGETTI NON STERILIZZATI SI POTREBBERO INTRODURRE ULTERIORI BATTERI

COME INTERVENIRE SULLE FERITE:

- *Come intervenire sulla ferita? Ci sono diversi modi per intervenire! Prima di iniziare con la medicazione, bisogna pulire attentamente la parte lesionata con l'acqua e togliere i materiali esterni ad esempio polvere, sassetti e terra.*

ATTENZIONE!

PER DISINFETTARE BENE UNA FERITA SERVE:

ACQUA OSSIGENATA

OVATTA E GARZA STERILE

UNA FASCIA

Diario

Un pomeriggio dopo essere tornato da scuola decisi di uscire a giocare a pallone con mio fratello. Dopo un paio di tiri ci stancammo e ci riposammo un po'; poi io presi la bici ed iniziai fare dei giretti in giardino però da poco aveva piovuto. Io non ne sapevo nulla e continuai a pedalare, inciampando con la ruota su un sasso grande che mi fece cadere sull'asfalto. Mi feci molto male e la ruota della bici si bucò. Andai a casa di mia nonna vi misi un po' d'acqua ossigenata e poi sotto l'acqua calda. Però, anche essendomi ferito (per fortuna non gravemente), quella giornata è stata molto divertente

Capitolo 2

Lesioni scheletriche

L'apparato scheletrico ha il compito di sostenere il nostro organismo ed è formato da ossa e articolazioni.

Le ossa del nostro corpo si dividono in tre gruppi:

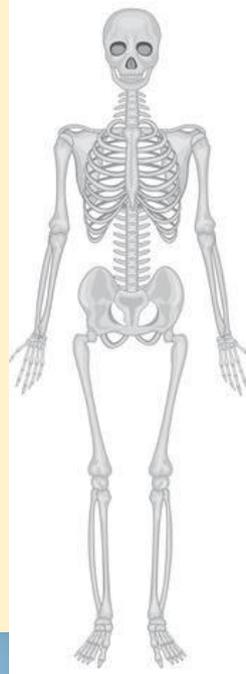
•Cranio

•Tronco

•Arti

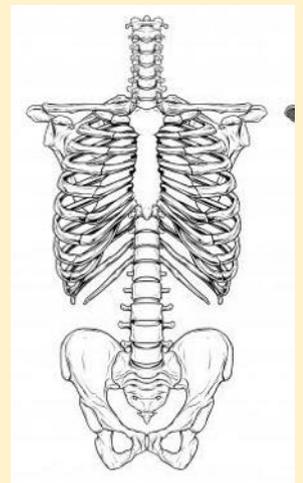
Il cranio

Il cranio è una struttura ossea che forma la testa dello scheletro umano. Si divide in osso occipitale, parietale, temporale, frontale e a sua volta in mandibola, osso mascellare, osso zigomatico, osso nasale, osso sfenoide, osso temporale.



Il tronco

Il tronco è strutturato attorno alla colonna vertebrale, formata dalle vertebre, unite tra loro da anfiartrosi. Comprende la cassa toracica, lo sterno, due clavicole, due scapole, l'osso sacro, le due ossa iliache e il coccige.



Gli arti

Gli arti si dividono in arti inferiori e arti superiori. Quelli inferiori sono formati da femore, tibia, perone, tallone, tarso, metatarso mentre quelli superiori da clavicola, scapola, omero, ulna, radio, carpo, metacarpo.



COSA SONO ??

Le fratture scheletriche sono lesioni contusive che spesso sono dovute ad una rilevante energia lesiva.

La maggior parte delle fratture è causata da una singola forza ad alta energia su un osso sano; le lesioni scheletriche sono frequenti e variano notevolmente.



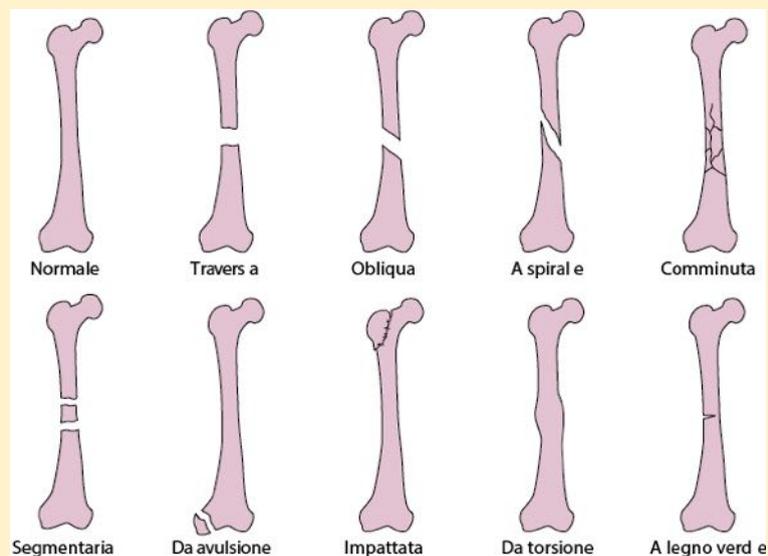
Le conseguenze

Alcune conseguenze possono essere:

- *dolore esteso che aumenta con il movimento o l'eccessiva immobilità e/o deformazione dell'arto*
 - *impossibilità ad effettuare movimenti attivi*
 - *ecchimosi, spesso dovuta ad una frattura legata alla lussazione*
- fratture e contusioni.*

Le fratture

Le fratture sono delle interruzioni dell'integrità dell'osso che può essere traumatica o spontanea. Il trauma può interessare l'osso sia direttamente che indirettamente. Diretto è quando la frattura si trova ad una distanza dalla applicazione di forza e che raggiunge



poi la sede di frattura. In entrambi i casi le forze applicate possono essere di torsione, di flessione, di compressione o di strappo. Esistono poi fratture da stress o da sovraccarico funzionale determinate dalla ripetizione di continue sollecitazioni sull'osso.

IL MIO DIARIO

Mi chiamo Asia Procino, ho 12 anni e in questo diario vi racconterò la mia esperienza.

Un giorno d'inverno ero alla pista di ghiaccio per trascorrere la mia giornata lì. Mentre pattinavo, per non cadere in avanti e sbattere il viso, mi sono riparata con le mani, in particolare con la mano destra. Un dolore atroce si espanse nel dalla mano in su e fui costretta ad andare al pronto soccorso.

Arrivata all'ospedale mi hanno fatto i raggi, portato alla sala di ingessatura e ingessato il mio braccio. Dopo un po' mi comunicarono che era una comminuta e che lo avrei dovuto togliere un mese dopo. Era meglio non andare a pattinare quel giorno!



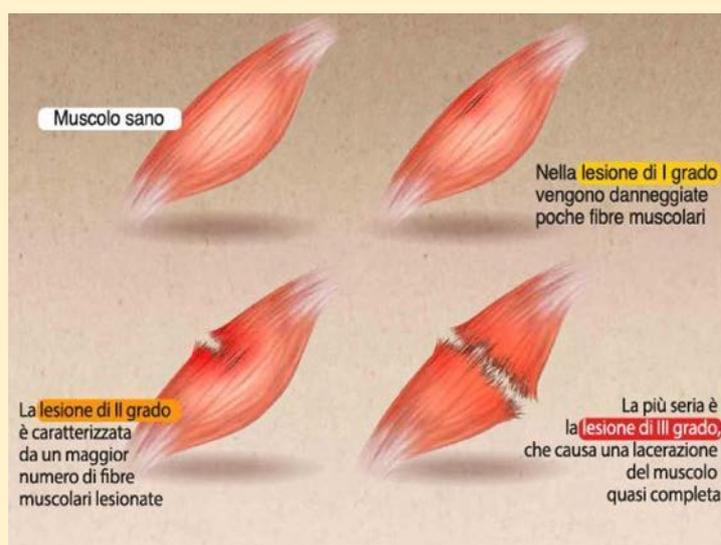
Capitolo 3

Lesioni muscolari

Le lesioni muscolari sono degli infortuni della struttura muscolare del nostro corpo (formata da una parte carnosa e una tendinea) a causa di un eccessivo sforzo, sia in ambito sportivo che non.

Fanno parte delle lesioni muscolari

- *contusione*
- *crampo*
- *stiramento*
- *strappo*



La contusione

Le contusioni vengono chiamate anche semplicemente lividi e si formano attraverso le cadute, sbattendo a uno spigolo di un' oggetto o superficie dura.

I sintomi e le cause:

- *gonfiore,*
- *dolore alla palpazione.*



Come intervenire su un livido:

Si applica un panno fresco e umido e la parte interessata va tenuta a riposo con successive applicazioni di pomate adeguate e prescritte dal medico.

Il crampo

Il crampo è una contrazione improvvisa e involontaria di un muscolo o di più muscoli (può rendere impossibile il movimento del muscolo per qualche tempo) avviene, spesso, dopo un'intensa attività fisica o durante il sonno

Sintomi

- Contrazione improvvisa di un muscolo,
- Indurimento, sotto pelle, di un tessuto muscolare;

Come intervenire

- Smettere di fare l'attività che ha innescato il crampo;
- Allungare delicatamente il muscolo con il crampo e tenerlo in posizione allungata fino a quando questo non si ferma.;
- Applicare ghiaccio o calore sui muscoli colpiti.

Come prevenirlo

- Evitare la disidratazione, reintegrare i liquidi dopo l'attività fisica;
- Effettuare stretching prima e dopo uno sforzo fisico;
- Se si soffre di crampi notturni fare stretching prima di andare a letto.

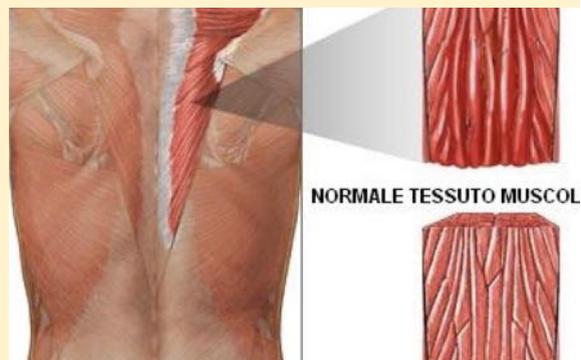


Lo stiramento

Lo stiramento è dovuto ad una tensione eccessiva del muscolo, per lo più dell'allungamento delle sue fibre muscolari e possono esserne coinvolte poche o numerose.

Sintomi:

- acuto dolore improvviso con rispettiva incapacità di movimento*
- dolore durante un movimento, in molti casi sopportabile e che non impedisce il proseguimento dell'attività*
- spasmo muscolare a seguito del dolore*

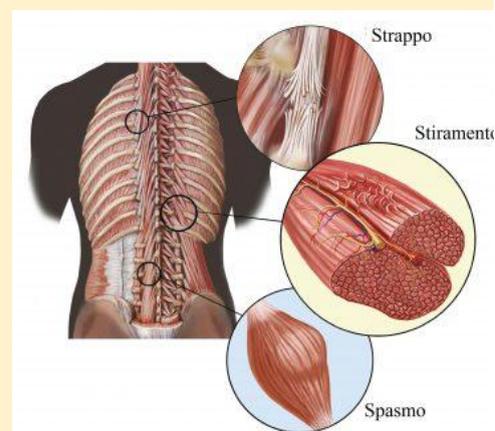


Come intervenire

Fermarsi immediatamente dall'attività che si stava svolgendo e riposarsi per un periodo compreso tra le due e le tre settimane. In caso di ritorno all'attività motoria, visitare uno specialista e praticare molto stretching.

Come prevenirlo

- Eeguire sempre un riscaldamento generale*
- Valutare se si può sopportare quel determinato sforzo, assicurarsi che i muscoli stiano al caldo nei mesi invernali*
- Riposarsi qualora si senta anche un lievissimo dolore*



Lo strappo

Lo strappo è una lesione muscolare causata dalla rottura di alcune (o molte) fibre che compongono un muscolo

Classificazione

In base al numero di fibre coinvolte, ci sono diversi livelli di gravità:

- di I grado = interessa un numero molto ridotto di fibre, quindi la meno grave;
- di II grado = la gravità dello strappo aumenta, poiché viene coinvolto un maggior numero di fibre.
- di III grado = coinvolge tutto il muscolo, quindi causa una vera e propria lacerazione del ventre muscolare

Sintomi

- un dolore acuto nella zona lesionata, se il trauma è molto grave si è impossibilitati a muovere la parte interessata
- il muscolo appare rigido e contratto
- a volte è accompagnato, da edema e gonfiore
- nei casi più gravi anche un ematoma



La prima cosa in assoluto è chiamare il medico di famiglia, che vi dirà se contattare un fisioterapista o medico sportivo

Come intervenire

1. *sospendere l'attività sportiva ed immobilizzare la zona colpita;*
2. *non applicare calore sulla zona interessata;*
3. *proteggere la lesione da ulteriori traumi;*
4. *applicare ghiaccio con ripetizioni regolari sulla zona interessata;*
5. *comprimere il muscolo con una fasciatura, non massaggiare mai l'area lesionata;*

Come prevenirlo

Dovete sapere che le fibre di un muscolo hanno scarsa rigenerazione, quindi dopo la lesione il muscolo che si rigenera appare meno elastico e duro, la prevenzione degli strappi infatti si compone di varie azioni:

- *eseguire esercizi di allungamento per migliorare la flessibilità e l'elasticità*
- *eseguire **sempre** il riscaldamento*
- *scegliere abbigliamenti adatti, coprirsi bene nei mesi invernali*
- *usare pomate in caso di dolore*

L'allungamento muscolare in è una pratica che può conferire benefici o danneggiare ulteriormente il trauma a seconda del caso specifico

Rimedi

Dei rimedi possono essere:

- *bendaggio e compressione, utili nella prevenzione del gonfiore*
- *terapia del freddo*
- *utilizzare creme e pomate*



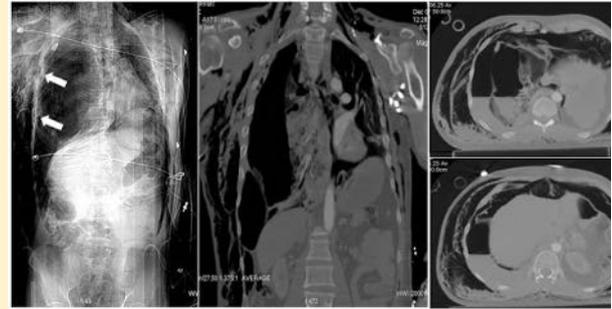
Capitolo 4

Lesioni addominali

L'addome può subire lesioni in vari modi, alcune sono lievi, altre un po' meno, altre invece molto gravi. Le lesioni che può subire l'addome sono dette lesioni addominali.

Ci sono due tipi di lesioni addominali:

- Contundente
- Penetrante



Un trauma contundente può essere dovuto a un colpo diretto (ad esempio un calcio), un impatto con un oggetto (ad esempio una caduta sul manubrio della bicicletta) o un'improvvisa accelerazione (ad esempio una caduta da una certa altezza o un incidente stradale). I due organi interessati con maggiore frequenza sono la milza e il fegato, mentre gli organi cavi hanno meno probabilità di essere lesionati.

Le lesioni da penetrazione si verificano quando un oggetto rompe la cute (ad esempio per effetto di un colpo d'arma da fuoco o di arma bianca). Alcune lesioni da penetrazione interessano solo lo strato adiposo e i muscoli sottocutanei, e sono lesioni molto meno preoccupanti di quelle che penetrano nella cavità addominale. I colpi d'arma da fuoco che penetrano nella cavità addominale provocano quasi sempre un danno notevole, mentre le armi bianche talvolta non danneggiano gli organi o i vasi sanguigni. Le lesioni penetranti possono interessare anche il torace e la parte superiore dell'addome. Ad esempio una ferita da arma bianca nella parte bassa del

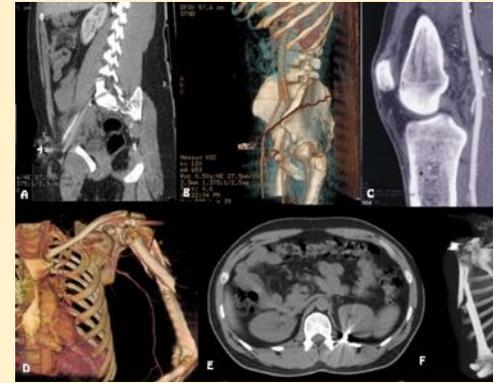
torace può attraversare il diaframma e penetrare nello stomaco, nella milza o nel fegato.

Come intervenire:

- Gestione della perdita di sangue o ripristino del volume ematico
- Talvolta, intervento chirurgico
- Si somministrano liquidi per via endovenosa, secondo necessità, in modo da sostituire il sangue perso. In caso di perdita significativa, si eseguono anche trasfusioni di sangue.

L'intervento chirurgico può essere necessario per

- Riparare gli organi danneggiati
- Bloccare un'emorragia



Sebbene molte lesioni degli organi solidi, come il fegato o la milza, guariscono spontaneamente, i pazienti che presentano una lesione a un organo addominale rilevata dalla TC o dall'ecografia vengono ricoverati in ospedale e controllati ogni poche ore, per accertarsi che l'emorragia si fermi e i sintomi non peggiorano. Talvolta la TC o l'ecografia viene ripetuta.

Capitolo 5

Emorragie

*Fuoriuscita di sangue dai vasi sanguigni in seguito a rottura della parete vasale
Come può' essere:*

- *Emorragia esterna*
- *emorragia interna*
- *emorragia esteriorizzata*
- *emorragia venosa*
- *emorragia arteriosa*



EMORRAGIA ESTERNA:

Emorragia visibile che si verifica in seguito ad una ferita aperta.

EMORRAGIA INTERNA:

Emorragia che non si vede in quanto la raccolta del sangue avviene in un organo interno o in una cavità dell'organismo in seguito ad un trauma chiuso o un trauma molto profondo.

EMORRAGIA ESTERIORIZZATA:

Emorragia che si verifica all'interno ma in una zona che comunica con l'esterno.

EMORRAGIA VENOSA:

Si ha se la fuoriuscita del sangue è modesta, il flusso è continuo e di colore rosso scuro.

EMORRAGIA ARTERIOSA:

Si ha se il sangue fuoriesce in modo copioso ad intermittenza e sincronizzato con il battito cardiaco, carico di ossigeno è di colore rosso vivo.

L'EMORRAGIA METTE A RISCHIO LA VITA; QUINDI CHE COSA FARE? ARRESTARE O RALLENTARE. Nelle emorragie interne il trattamento solo in ospedale. Comunque un primo intervento si può cercare. Per prevenire lo shock si mette il paziente in posizione antishock: allentando le cinture e sbottonando tutto ciò che è stretto

EMORRAGIA INTERNA ESTERIORIZZATA. Il sangue fuoriuscito dai vasi raggiunge l'esterno attraverso orifizi naturali. Al contrario delle esterne, che permettono di valutare la quantità di sangue perdute e la componente anatomica interessata. Le emorragie interne sono difficilmente riconoscibili, per questo motivo la diagnosi si basa soprattutto sull'osservazione dei sintomi dovuti all'anemia acuta. Occorre sospettare un'emorragia interna tutte le volte che si osservano sangue o liquidi contenenti sangue (vomito, tosse, ematomi sul torace, sul collo o nelle urine ecc).

EMORRAGIE INTERNE ESTERIORIZZATE

RINORRAGIA o EPISTASSI: è la perdita di sangue dalle cavità nasali.

Trattamento:

- Far piegare la testa in avanti
- Comprimere il naso tra il pollice e l'indice
- Applicare compresse alla radice del naso

NON USARE COTONE EMOSTATICO

EMORRAGIE INTERNE ESTERIORIZZATE DALL'ORECCHIO OTORRAGIA
fuoriuscita di sangue proveniente dall'orecchio

Trattamento: quando l'otorragia è un problema di lieve entità, può autorisolversi nel giro di breve tempo. In altri casi, invece,



potrebbe essere necessario intervenire con terapie farmacologiche somministrando farmaci antinfiammatori farmaci antibiotici o antivirali. In presenza di condizioni particolarmente gravi, potrebbe essere addirittura necessario intervenire chirurgicamente, come può accadere in caso di perforazione timpanica o in caso di trauma cranico.

Nelle emorragie interne possiamo far rientrare anche l' ecchimosi ed gli ematomi
ECCHIMOSI L'ecchimosi si presenta inizialmente come una macchia di colore rossastro, che virerà col passare dei giorni ad un colore blu/viola e infine giallo/verde; tale colorazione è indicativa del tempo trascorso dal trauma/evento scatenante.



EMATOMI L'ematoma, si origina dalla rottura di grossi vasi ematici. Le dimensioni dell'ematoma superano i 2 centimetri di diametro, al contrario dell' ecchimosi: è una contusione molto più violenta.



SEGNJ E SINTOMI

Se la perdita di sangue è consistente si ha la comparsa di shock ipovolemico; è caratterizzata da tachicardia (cioè da un aumento della frequenza cardiaca) o da bradicardia (diminuzione della frequenza cardiaca); si accompagna inoltre all' emorragie: pallore, sudorazione, ipotensione, gravi ipotermia, -
Trattamento rapido e frequente, sete, dispnea e sincope. Se il paziente non viene immediatamente soccorso la pressione subisce un ulteriore abbassamento, la cute assume un colorito bluastro (cianosi) e sopraggiunge la morte.

EMORRAGIE ESTERNE

ARTERIOSA: Si ha con la fuoriuscita del sangue da un'arteria caratterizzato da

sangue rosso vivo che fuoriesce a zampillo e pulsa seguendo i battiti cardiaci.

VENOSA: Si ha con la fuoriuscita del sangue da una vena caratterizzata da sangue rosso scuro che fuoriesce in maniera co

QUANDO APPLICARE IL LACCIO:

- l'emorragia arteriosa da lesione da medio/grosso vaso di un arto.
- la perdita anatomica di una grossa parte e/o amputazione di un arto.

Lavarla con acqua sterile e metterla in un sacchetto di plastica o garza sterile e conservarla al freddo (ghiaccio non a diretto contatto)

EMORRAGIE ESTERNE: come applicare il laccio. Materiale morbido, resistente, poco elastico (stoffa) e sufficientemente lungo da poter permettere la regolazione della stretta e sufficientemente largo da non penetrare.

Dove applicarlo: prima della ferita o di un eventuale frattura.

Sopra il gomito (braccio) o sopra il ginocchio (coscia).

Può essere lasciato in loco per un massimo di 15 minuti oltre i 40 minuti si va in necrosi irreversibile).

Se i soccorsi non arrivano nei limiti di tempo suddetti, non togliere bruscamente (il laccio) ma allentare lentamente lasciando in loco per stringerlo subito dopo, da ripetere con una frequenza massima non superiore ai 15 minuti

Epistassi:

L'epistassi è quando il sangue fuoriesce dal naso, questo tipo di emorragia è frequente tra i giovani, però anche gli

adulti possono avere questo tipo di problema:

N.B. non togliere il laccio fino all'arrivo P.S. e annotare l'ora di applicazione



Può verificarsi senza un motivo preciso (epistassi essenziale)

Oppure può accadere con un motivo preciso per esempio la rottura di alcuni capillari, manovre sbagliate con le dita, irritazione etc. (epistassi secondaria)

Quando abbiamo un'epistassi poco grave basta solo esercitare una leggera pressione sul ponte nasale, invece se è grave bisogna contattare il medico e nel frattempo applicare del ghiaccio nella parte interessata.

I punti di compressione

Arteria carotidea: ferite al collo, **attenzione a non bloccare l'afflusso di sangue al cervello.**

Arteria succlavia: ferite alla spalla o detroncazioni del braccio. Comprimere con le dita nella cavità dietro la clavicola.

Arteria ascellare: ferite al braccio o all'avambraccio. Comprimere con i pollici nella cavità ascellare.

Arteria omerale superiore: ferite al braccio. Comprimere con tre dita sotto il bicipite nella parte interna del braccio.

Arteria omerale inferiore: ferite all'avambraccio o alla mano. Si comprime con i due pollici nell'incavo del gomito.

Arteria femorale superiore: ferite alla coscia o all'inguine. Far stendere l'infortunato e comprimere sull'inguine, con il pugno.

Arteria femorale inferiore: alla coscia. L'infortunato è disteso a terra, la gamba è leggermente piegata: comprimere con il pugno contro il femore nella parte interna della coscia.

Arteria poplitea: ferite alla gamba o al polpaccio. L'infortunato è disteso a terra, il soccorritore pone il suo piede sulla propria spalla e comprime nell'incavo del ginocchio con i due pollici.

Capitolo 6

Punture d'insetto



Che cosa sono le punture d'insetto?

Le punture d'insetto si verificano di frequente in estate e sono caratterizzate create dalla presenza di insetti come zanzare, api e vespe che mordono o pizzicano una parte del corpo per determinati motivi.

-Le punture di zanzare sono più comuni nelle giornate estive, le zanzare pungono soprattutto sulle pelli sudate e umide.

-Le api pungono quando si considerano in pericolo e muoiono dopo aver punto

-Le vespe possono pungere più volte, senza subire conseguenze.

Che cosa bisogna fare in caso di punture d'insetto?

-Dopo essere punti da una zanzara dobbiamo mettervi sopra un pò d'acqua fresca o utilizzare stick a base di ammoniaca o prodotti naturali. Se il gonfiore è esteso si consiglia di applicare una crema a base di cortisone o antistaminico.

In caso di puntura di vespe e api con il pungiglione che è rimasto infisso nella pelle, bisogna cercare di estrarlo utilizzando un ago o una lama smussata disinfettati.

Dopo l'estrazione occorre disinfettare l'area interessata dalla puntura, immergere nell'acqua fredda o applicare del ghiaccio per diminuire l'effetto del veleno.

Sintomi

I sintomi della puntura d'insetto variano a seconda del tipo di insetto e della sensibilità della persona che subisce questo danno. I sintomi possono essere di vari tipi: ci può essere la reazione normale che coinvolge solo la parte intorno alla punta, con arrossamento, dolore immediato e prurito, ma nella maggior parte dei casi la puntura è innocua. Poi c'è la reazione più estesa che si presenta sulla parte più gonfia, si possono manifestare inoltre arrossamenti e gonfiore. Nei casi più severi si può andare incontro a cali di pressione, alla perdita di coscienza e addirittura uno shock anafilattico.



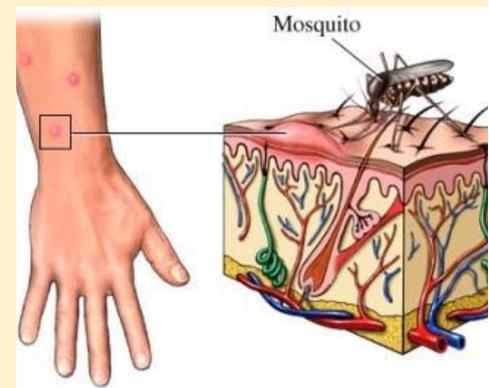
Esempi:

-Un morso di zanzara, si presenta come una bolla arrossata. Può causare del prurito e molto fastidio, e di solito questi animali pungono al livello degli arti e nelle parti del corpo che rimangono più scoperte. La puntura di zanzara può portare diverse malattie. I sintomi si possono cominciare a sentire dopo una settimana.

-Il calabrone è un animale dotato di una ghiandola velenifera e pungiglione. Non lo usano per nutrirsi ma quando si sentono attaccate lo utilizzano per difendersi.

Come rimediare alle punture d'insetto

Per rimediare alle punture di insetti ci sono alcuni metodi che possiamo applicare, per esempio possiamo mettere dell'acqua fredda sulla puntura oppure anche del ghiaccio, inoltre ci sono delle creme fatte apposta per far guarire la puntura che l'insetto ci ha provocato.



Diario

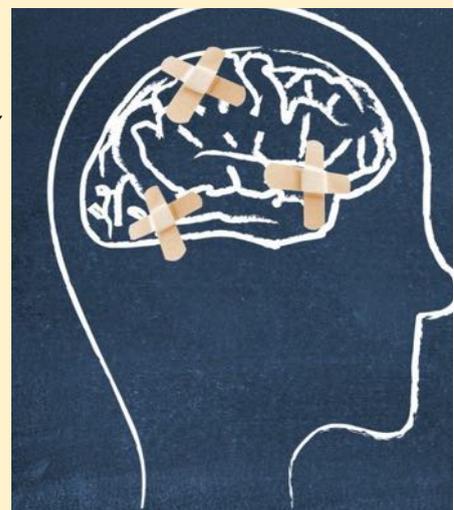
Ciao a tutti, mi chiamo Samuele. Ho 12 anni, frequento la seconda media nella scuola Conte, vicino casa mia. Ho molte passioni, ma quella che amo di più è quella di collezionare insetti e altri tipi di animali come i rettili. Oggi parlerò di quella volta che sono stato morso da un ragno cacciatore, questo, conosciuto per la sua velocità ed agilità, è arboricolo, cioè che riesce a scalare qualsiasi tipo di parete comprese quelle lisce. Era una tranquilla giornata quando aprii il terrario e lui riuscì ad uscire, arrampicandosi sulla mia mano e mordendomi. Provai allora estremo dolore, la mia mano cominciò a gonfiarsi e a bruciare e dopo un minuto ci fu il mal di testa e la nausea. Per fortuna dopo 24 ore gli effetti del veleno svanirono, il ragno tornò nel suo terrario e tutto tornò come prima, come se non fosse successo nulla.

Capitolo 7

Trauma psicologico infantile

Che cosa sono i Traumi infantili?

Il trauma psicologico possiamo definirlo una "ferita dell'anima", fa parte e influisce sulle nostre emozioni anche nell'età adulta. Per capire meglio, li paragoniamo a una pianta che è stata maltrattata già da quando era un germoglio: i segni di questo maltrattamento rimarranno sulla pianta, sulle sue foglie e sulle sue radici, per tutta la sua vita.



È provocato da una brutta esperienza o un evento negativo della vita, come: incidenti, disastri naturali, abusi. Questi rappresentano una minaccia sia alla mente che al corpo (questo dimostra quanto la mente influisce sull'organismo). Nei casi più gravi possono portare alla morte o costituire un pericolo per le persone care. Molte delle esperienze infantili traumatiche sembrano apparentemente invisibili, però minacciano l'integrità fisica e psicologica. Sono chiamati "piccoli traumi" perché essendo delle esperienze soggettive sono caratterizzati da una sensazione del pericolo non molto intensa.

Perché sono le azioni di ogni giorno che ci rendono la persona che saremo in futuro!



Le conseguenze sul ragazzo

Le esperienze di maltrattamento (discordia, abusi fisici e psicologici, trascuratezza, abusi sessuali, violenza assistita) sui bambini possono renderli fragili e vulnerabili, portandoli a dissociarsi e dividersi da tutti, a volte subentrano depressione ed ansia.

Invece sul piano psicologico influisce sulla comunicazione delle emozioni e degli atteggiamenti del soggetto.

Esempi:

-Paura dell'abbandono



-violenza a casa



-rifiuto



-tradimento



-umiliazione



**STOP
alla
violenza**



Capitolo 8

Malattia da altitudine

Che cos'è la malattia da altitudine?

La malattia da altitudine è una malattia di cui alcune persone soffrono quando si va in montagna.

QUALI SONO I SINTOMI?

Ci sono due tipi di sintomi, quelli gravi e quelli lievi.

I sintomi lievi possono essere:

Nausea, irritabilità, affaticamento, respiro affannoso.

Poi ci sono i sintomi gravi che sono:

Stato confusionale, gonfiore del corpo, emorragia all'occhio, perdita appetito e coma.

LO SPECCHIETTO

Le persone che vanno a vivere in montagna soffrono molto di questa malattia, ma molte possono avere anche l'acclimatazione, ovvero adattarsi al clima della montagna e vivere normalmente, il medico ti consiglierà assoluto riposo, l'edema è un gonfiore delle gambe e caviglie perchè c'è troppo liquido linfatico nei tessuti e fa sì che questi liquidi vadano nel cervello

e anche nei polmoni.



Conclusione

Il periodo della pandemia ha rallentato il ritmo delle nostre vite, facendoci comprendere l'importanza di un semplice abbraccio che ci faceva sempre sentire vivi. Ma nonostante le difficoltà quotidiane, abbiamo continuato a lavorare indirizzando il nostro impegno percorrendo strade diverse, ma che ci hanno fatto raggiungere sempre lo stesso obiettivo prefissato con il nostro libro. Vogliamo condividere con voi ciò che abbiamo appreso riguardo al tema principale "traumi sportivi e non" trattati con la nostra insegnante nel periodo della DAD. Noi alunni della 2^E saremo felici se il libro sarà gradito durante la lettura anche non essendo grandi scrittori, ma ragazzi della nostra età perché abbiamo dato il nostro contributo per dimostrare le capacità, le conoscenze e le competenze in ambito scolastico. Ringraziamo il Nostro Dirigente Scolastico per averci dato l'opportunità di mostrare il nostro impegno, tramite la lettura di questo libro, e la nostra professoressa di motoria che ci ha suggerito questa bella idea.

Ne vorremmo scrivere altri, di libri, con la speranza di poter riprendere questo, di lavoro teorico, che ci è molto piaciuto. Un ringraziamento speciale alla Dirigente Scolastica e alla nostra docente di Scienze Motorie. Ringraziamo inoltre Annagiulia Gualberto per aver coordinato il lavoro e tutti i capigruppo. Vi invitiamo tutti a leggere il nostro libro perché ci teniamo tanto.

Grazie!

