



ritorno in gioco
vincere la trombosi nello sport



TROMBOSI E SPORT

PREVENIRE
CONOSCERE
RITORNARE IN GIOCO



www.anticoagulazione.it



www.ariannafoundation.org



info@fondazionearianna.org



1. INTRODUZIONE & IL PROGETTO

Sport e attività motoria costituiscono da sempre un binomio vincente per il benessere psicofisico. Tuttavia, l'esercizio fisico e la pratica agonistica non rendono immuni da patologie vascolari come la **Trombosi Venosa Profonda (TVP)** e l'**Embolia Polmonare (EP)**.

Il Progetto "Ritorno in Gioco"

Promosso da *Fondazione Arianna Anticoagulazione*, nasce per sensibilizzare atleti, allenatori, preparatori atletici, medici, fisioterapisti e famiglie sull'importanza della prevenzione e della corretta gestione della trombosi negli sportivi.

Cos'è la Trombosi Venosa?

La trombosi venosa è la formazione di un coagulo di sangue (trombo) all'interno di un vaso venoso, che ostacola il regolare flusso del sangue. Se una parte del trombo si stacca, può raggiungere i vasi dei polmoni determinando l'embolia polmonare, una complicanza potenzialmente grave.

Perché parlarne nello sport?

Gli atleti presentano fattori di rischio specifici spesso sottovalutati, legati a traumi da gioco, disidratazione da sforzo, immobilizzazione post-infortunio o lunghi viaggi per le trasferte.

Perché è importante conoscere il problema?

Nelle persone giovani e sportive i sintomi della trombosi venosa e dell'embolia polmonare vengono spesso sottovalutati o scambiati per conseguenze dell'attività sportiva (es. "strappi muscolari" o "calo della forma fisica")

La maggior parte delle embolie polmonari fatali che avvengono negli atleti sono prevenibili conoscendo i fattori di rischio e riconoscendo precocemente i sintomi

Riferimento: Bikdeli B et al. Fatal Pulmonary Embolism in Professional Athletes: A Window Into a Broader VTE Problem. J Am Coll Cardiol. 2026.



2. FATTORI DI RISCHIO NELLO SPORTIVO

L'attività fisica regolare protegge il sistema cardiovascolare, ma alcune condizioni specifiche legate all'attività sportiva possono incrementare il rischio di trombosi, soprattutto se presenti contemporaneamente e in atleti che praticano attività fisica intensiva:

Disidratazione intensa: La perdita di liquidi non compensata durante allenamenti o gare aumenta la viscosità del sangue



Attenzione al caldo e alla sudorazione intensa!



Trasferte e viaggi prolungati: Trascorrere molte ore seduti in aereo o pullman o auto favorisce il “ristagno” del sangue nelle gambe



Attenzione ai viaggi di più di 4 ore!

Traumi e contusioni: Impatti diretti o lesioni muscolo-scheletriche possono danneggiare la parete del vaso sanguigno



Attenzione ai traumi importanti che richiedono immobilizzazione



Immobilizzazione post-infortunio: L'uso di apparecchi gessati, tutori o il riposo forzato rallentano la circolazione venosa



Attenzione alla eventuale necessità di profilassi antitrombotica

Fattori Aggiuntivi: Predisposizioni genetiche (trombofilia) o l'assunzione di contraccettivi orali nelle atlete aumentano il rischio di trombosi venosa

Riferimento: Miele C, et al. Thrombosis and Thrombotic Risk in Athletes. J Clin Med. 2024



3. RISCHIO LEGATO ALLO SPORT

Il rischio di trombosi è **RARO** ma va considerato negli atleti di alto livello che fanno **sforzi intensivi ripetitivi a carico di alcuni gruppi muscolari**, soprattutto se in **presenza di altri fattori di rischio** (disidratazione, traumi, contusioni, immobilità, chirurgia, terapia estroprogestica ecc).

I vasi sanguigni che interessano il distretto muscolare maggiormente sollecitato possono essere soggetti a compressione o microtraumatismo ripetuto.



La trombosi dell'arto superiore (più spesso venosa) può verificarsi in atleti/e ad elevato impegno che praticano sport con utilizzo intensivo degli arti superiori come basket, pallavolo, baseball, canottaggio, sollevamento pesi, pallanuoto e altri.



LEGGI L'ESPERIENZA
DI UN ATLETA

ESISTONO CONDIZIONI
ANATOMICHE FAVORENTI

SINDROME DELLO
STRETTO TORACICO



per professionisti

Trombosi venosa dell'arto inferiore può verificarsi in atleti/e ad elevato impegno che praticano sport con utilizzo intensivo degli arti inferiori, come corsa, maratona, calcio e altri.

ESISTONO CONDIZIONI
ANATOMICHE FAVORENTI



Riferimento: Miele C, et al. Thrombosis and Thrombotic Risk in Athletes. J Clin Med. 2024



4. RICONOSCERE I SINTOMI

Saper riconoscere precocemente i sintomi evita gravi conseguenze.

Spesso nello sportivo i segnali di trombosi venosa profonda, come dolore e gonfiore ad un arto, **sono più difficili da riconoscere** perché possono essere scambiati per “normali” conseguenza dell’attività sportiva. E’ importante non sottovalutare i **sintomi**, soprattutto se **persistenti**.

In un caso su tre l’embolia polmonare in persone giovani e sportive si può presentare come anomalo affaticamento respiratorio da sforzo .

Negli atleti, **soprattutto nelle settimane successive ad un trauma, un intervento chirurgico o malattia acuta**, è necessario pensare al rischio di tromboembolismo venoso

Sintomi della Trombosi Venosa Profonda :

- **Gonfiore (edema)**, solitamente localizzato a una sola gamba (può interessare solo la parte bassa della gamba o il polpaccio o estendersi fino all’inguine) o a un solo braccio
- **Dolore** continuo e sordo (simile a un crampo) resistente al riposo
- Sensazione di tensione e/o cambiamento di colore o temperatura di un arto



Un dolore e/o gonfiore di un arto va attentamente valutato dal medico; non massaggiare energicamente la zona prima di aver escluso una possibile trombosi venosa profonda (rischio di embolia polmonare)

Sintomi dell’embolia polmonare



- **Difficoltà respiratoria** (dispnea) a riposo o nuova insorgenza di affaticamento respiratorio sproporzionato allo sforzo normalmente tollerato
- **Dolore toracico** acuto (può essere aumentato dall’inspirazione profonda)
- **Sincope** : perdita improvvisa di conoscenza (o “svenimento”)
- **Possibili sintomi associati**: tosse secca improvvisa, battito cardiaco accelerato (tachicardia) a riposo

>> AZIONE IMMEDIATA:

In caso di sospetto contattare subito un medico o il **118**.





5. TERAPIA ANTICOAGULANTE E SPORT

La cura standard per la trombosi venosa e l'embolia polmonare prevede l'impiego di **farmaci anticoagulanti** (come gli anticoagulanti orali diretti DOAC/NAO, gli antagonisti della vitamina K o le eparine a basso peso molecolare fondaparinux). La loro gestione nell'atleta richiede attenzioni particolari.

Gestione del Rischio Emorragico

Gli anticoagulanti riducono la capacità di coagulazione del sangue per favorire la risoluzione del trombo o il verificarsi di nuovi trombi, ma aumentano il rischio di sanguinamento in caso di trauma.

Dopo la fase acuta di trattamento della trombosi (primi 1-3 mesi), la ripresa graduale dell'attività sportiva può essere consentita anche in corso di terapia anticoagulante, in base alle condizioni cliniche e al rischio di traumatismo.



- **Sport ad alto rischio:**

Sport di collisione (pugilato, rugby, arti marziali ecc.)



- **Sport a rischio intermedio:**

Discipline di contatto (es. calcio, basket ecc.)



- **Sport a basso rischio:**

Attività aerobiche a basso rischio di impatto (es. nuoto, corsa, ecc.).



La durata del trattamento e la ripresa dell'attività sportiva dopo un episodio di tromboembolismo venoso deve essere sempre concordata con lo specialista di riferimento.

Problemi aperti

La ripresa in sicurezza dell'attività sportiva in corso di terapia anticoagulante è un problema dibattuto per la mancanza di conoscenze scientifiche. Fondazione Arianna Anticoagulazione ha avviato lo studio START-SPORT in collaborazione con F.C.S.A., per valutare le strategie di gestione della trombosi e delle terapie anticoagulanti nello sportivo al fine di consentire il "ritorno in gioco" in sicurezza.



Per approfondire



6. VADEMECUM DI PREVENZIONE

Pochi e semplici accorgimenti possono fare la differenza nella prevenzione degli eventi trombotici legati alla pratica sportiva:

Idratazione adeguata: Bere abbondanti quantità di acqua prima, durante e dopo lo sforzo, regolandosi in base alla temperatura esterna. Assumere eventuali integratori di sali minerali se indicato.



Pianificazione dei viaggi: Durante i lunghi trasferimenti (più di 4 ore), fare esercizi di mobilità di caviglie e polpaccio, mettersi sulle punte dei piedi per almeno due o tre volte; indossare calze preventive graduate. Idratarsi adeguatamente (no alcol). Se possibile, alzarsi e muoversi **ogni 2 ore**.

Attenzione agli infortuni: Seguire attentamente le prescrizioni mediche di profilassi anticoagulante in caso di immobilizzazione dell'arto.



In caso di esercizio intensivo degli arti superiori **rispettare il recupero**. Eseguire esercizi di prevenzione su indicazione del medico sportivo\fisiatra o fisioterapista.

Per le atlete: concordare con lo specialista di riferimento l'utilizzo di terapie anticoncezionali a basso rischio trombotico.



Attenzione all'assunzione di supplementi e/o farmaci che possono aumentare il rischio di trombosi. Concorda con il tuo medico l'assunzione di integratori.



Fondazione Arianna Anticoagulazione ETS

è un ente no profit impegnato attivamente nella ricerca sulla cura e prevenzione della trombosi e nella divulgazione scientifica.



ritorno in gioco
vincere la trombosi nello sport



Sostienici

Aiutaci a fare
la differenza
nella ricerca e
nella prevenzione



Scopri il sito

Fondazione Arianna
Anticoagulazione ha creato
un sito di divulgazione
dedicato alla prevenzione,
diagnosi e cura della
trombosi nello sport.

Con il supporto non condizionante di

