



*Elena Cernuschi*

# **FATTORI PSICOLOGICI E INFORTUNIO**

Prevenzione, riabilitazione  
e ritorno in campo



Elena Cernuschi

# FATTORI PSICOLOGICI E INFORTUNIO

Prevenzione, riabilitazione e ritorno in campo

PhisioVit S.r.l.



Questa opera è pubblicata in modo congiunto dall'autore e da PhisioVit S.r.l. che detengono ogni diritto della stessa in maniera esclusiva. Nessuna parte di questo libro può essere pertanto riprodotta senza il preventivo assenso di PhisioVit S.r.l. e dell'autore.

Tutti i diritti sono riservati **È VIETATA PER LEGGE LA RIPRODUZIONE IN FOTOCOPIA E IN QUALSIASI ALTRA FORMA.** È vietato riprodurre, archiviare in un sistema di riproduzione o trasmettere sotto qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo elettronico, meccanico, per fotocopia, registrazione o altro, qualsiasi parte di questa pubblicazione senza autorizzazione scritta di PhisioVit S.r.l. e dell'autore. Ogni violazione sarà perseguita secondo le leggi civili e penali.

Autore: **Elena Cernuschi**

Pubblicato da

**PhisioVit S.r.l.**

Via Treviso, 44/50 - 01100 Viterbo  
Tel. 0761.221482 - Cell. 377.3796477

info@phisiovit.it

www.phisiovit.it

Copertina, impaginazione e montaggio video di

**Ester Galli**

Foto interne al libro

**Envato Elements**

**ISBN 9791221095661**

**ISBN-A 10.979.12210/95661**

# INDICE

## Fattori psicologici e infortuni

## Fattori psicologici e prevenzione

La personalità dell'atleta

Storia di stress ed eventi di vita

Le risorse di coping



*Come valutare la vulnerabilità psicologica all'infortunio dei tuoi pazienti?*

## Fattori psicologici e reazioni all'infortunio



*Il diario della riabilitazione*

## Infortunio e aderenza alla riabilitazione



*Quanto sai promuovere l'aderenza alla riabilitazione?*



*Come attivare al meglio il supporto sociale dei tuoi pazienti?*

## Fattori psicologici e return to play



*Come rilevare la paura del re-infortunio nei tuoi pazienti?*

## Il ruolo dello psicologo dello sport



*Come funziona nella pratica l'Injuries Rehabilitation Profile?*

Il Goal setting

Il self-talk o tecnica del dialogo interno

La visualizzazione

Le tecniche di rilassamento

**La psicologia dell'infortunio è efficace?**

**L'ottica multidisciplinare**

**Conclusioni**

**Note sull'autore**

Dott.ssa Elena Cernuschi

**Bibliografia**