

TRAUMI DA FITNESS: CONSIGLI E RIMEDI

Ludovico Caperna



Risulta oramai noto che la pratica di attività sportive apporta numerosi benefici alla salute. I vantaggi non sono solo a livello dell'apparato muscolo scheletrico ma riguardano anche altri apparati oltre al miglioramento del benessere psichico. Il tornaconto connesso a questo tipo di attività è il rischio di incorrere in traumatismi di vario tipo. Molte volte gli infortuni si verificano nella sfera della sfortuna, ma a volte possono

essere evitati tramite opportune accortezze.

Bisogna distinguere gli infortuni di tipo traumatico dagli infortuni da sovraccarico. Nel primo caso è un incidente a provocare il problema. Esempi tipici di infortuni da trauma sono la distorsione della caviglia, la lussazione di spalla, fratture o la rottura dei menischi. Per quanto riguarda invece gli infortuni da sovraccarico si tratta di patologie che si instaurano progressivamente a seguito

di sforzi fisici e che sostanzialmente vanno oltre le nostre possibilità.

Le tendiniti ad esempio sono patologie spesso dovute a un sovraccarico. Per entrambi questi tipi di infortunio si possono adottare delle contromisure volte a ridurre sensibilmente il rischio di subirli. Prima di arrivare ad alcuni consigli di carattere pratico è utile elencare e spiegare in cosa consistono alcuni traumatismi dello sport. La distorsione di caviglia è indubbiamente l'infortunio traumatico più frequente. Il trauma consiste in un movimento preternaturale (oltre il limite fisiologicamente consentito) dell'articolazione tibio-astragalica, generalmente in eversione (con uno stiramento del comparto laterale della caviglia). Questo movimento incongruo dell'articolazione può comportare diversi livelli di lesione: un grado lieve in cui vi è una lesione di alcune fibre dei legamenti della caviglia e della capsula; un grado medio in cui abbiamo una rottura completa dei legamenti e un grado severo in cui alla lesione legamentosa si associa un qualche tipo di frattura.

La terapia nei primi due gradi richiede riposo, ghiaccio, fasciatura e tutore fino anche ai 30 giorni dal trauma seguiti da fisiochinesiterapia. In caso di frattura bisogna ricorrere a ingessatura con conseguente allungamento dei tempi di recupero.

Meno frequenti sono altri tipi di traumatismi come la lussazione di spalla o la distorsione di ginocchio. Spesso questi traumatismi sono associati ad attività sportive in cui l'intensità è elevata. Nel caso di una lussazione di spalla si ha la fuoriuscita della testa omerale dalla sua controparte articolare

chiamata glena.

Per riposizionare l'articolazione è necessario effettuare una manovra di riduzione. I tempi di recupero sono di circa 30 giorni ai quali fa seguito un periodo di fisio-chinesiterapia. La distorsione di ginocchio invece è rappresentata da un movimento preternaturale dell'articolazione, che può comportare lesioni ai menischi o ai legamenti. In entrambi questi casi è necessario un intervento chirurgico con tempi di recupero sostanzialmente lunghi. Un'altra categoria di infortunio è rappresentata dalle fratture. In genere queste si verificano a seguito di traumi di grossa entità. Comportano una perdita della continuità ossea. In base alla sede della frattura vi è un'ampia varietà nel tipo di trattamento e nell'entità del recupero necessario.

Le lesioni da sovraccarico sono invece patologie più subdole in quanto insorgono progressivamente. Risulta quindi spesso difficile individuare la causa scatenante di queste problematiche. Le più frequenti sono l'epicondilite (volgarmente gomito del tennista) e la tendinite rotulea. Generalmente il ripetere sforzi senza un adeguato trofismo muscolare ne è la causa. A volte si tratta anche di esercizi effettuati male e ripetuti nel tempo. La terapia delle tendiniti consiste in riposo, ghiaccio e stretching ed è necessario diverso tempo per curarle con una buona dose di pazienza. Terapie alternative per velocizzare il processo di guarigione possono essere la fisiochinesiterapia o le onde d'urto.

Da questo rapido elenco di infortuni da sport si comprende quanto sia importante cercare di adottare le contromisure possibili per evitarli. È infatti molto facile perdere i

vantaggi della pratica sportiva a seguito di un infortunio. Avere a che fare con patologie di questo tipo comporta difficoltà che si ripercuotono anche nella vita di tutti i giorni e per lungo tempo. Una distorsione di caviglia ad esempio indebolisce a vita l'articolazione in quanto vi è una guarigione con tessuto fibroso (non elastico) dei legamenti lesionati (per natura molto elastici).

Come si fa quindi a ridurre il rischio di tali infortuni?

In primo luogo è utile evidenziare come purtroppo non si possa azzerare il rischio di incorrere in questo tipo di patologie. Certamente una prima domanda che bisognerebbe porsi quando si appropria l'attività sportiva è: *“Quale è il mio livello attuale?”*. Spesso infatti ci si imbarca in attività sportive “violente” senza avere l'adeguata preparazione. Un esempio eclatante, che comporta un discreto aumento del lavoro nei pronto soccorso, è la settimana bianca. Molte persone vanno a sciare senza aver praticato attività sportiva di alcun tipo nei mesi precedenti, a volte negli anni.

Chiaramente l'organismo ha bisogno di essere preparato per un'attività stancante come può essere sciare per 4 ore al giorno per 7 giorni consecutivi. Sarebbe saggio prepararsi a questo tipo di carico svolgendo allenamenti nei mesi precedenti la partenza. Inoltre è importante conoscere i propri limiti e non spingersi mai oltre.

Un fattore molto importante e in qualche modo collegato a quanto detto sopra è quello di riprendere progressivamente a fare l'attività sportiva. Iniziare con un carico lieve ed intensificarlo progressivamente è il giusto

modo di approcciare lo sport dopo un periodo di astensione. Rinforzare progressivamente la muscolatura consente di affrontare con maggiore serenità attività sportive nei quali il rischio di traumi è maggiore.

Un buon trofismo muscolare ad esempio riduce il rischio di distorsioni in quanto i muscoli sono degli stabilizzatori articolari. Il rischio chiaramente non è azzerato. Ma praticare sport di contatto senza un'adeguata muscolatura è come andare in macchina a 150km/h con freni che funzionano poco. Lo stretching inoltre è un fattore fondamentale nella preparazione atletica.

Lo stretching è un'attività fisica in cui uno o più muscoli vengono allungati allo scopo di migliorarne l'elasticità e il tono stesso.

È talmente utile che spesso lo facciamo involontariamente appena svegliati quando sbadigliamo allungando le braccia. Molte volte viene dimenticato durante la pratica sportiva o nei casi peggiori effettuato male. In tal caso comporta danni invece che benefici. Sarebbe sempre meglio essere seguiti in palestra per effettuare un adeguato carico muscolare progressivo ed avere qualcuno che ti corregge durante lo stretching.

Per chi soffre di lombosciatalgia è consigliabile evitare attività sportive traumatiche per la colonna. In questi casi è utile il nuoto o la ginnastica posturale.

I continui traumatismi alla vertebre durante il sobbalzo che si ha nella corsa tendono a peggiorare eventuali problemi ai dischi intervertebrali. Al contrario il nuoto ad esempio è uno sport effettuato in “assenza di gravità” che rinforza la muscolatura paravertebrale senza stressare la colonna.



Anche la bici o la cyclette sono attività che non disturbano la colonna.

Un ultimo consiglio è rappresentato dal fermarsi appena si inizia ad avvertire dolori. Spesso le patologie da sovraccarico iniziano con dolori lievi che rimangono tali anche per diverso tempo, per poi esplodere successivamente con una sintomatologia franca.

Bisogna riconoscere per tempo quale esercizio provoca questi dolori ed evitarlo o correggere il modo di eseguirlo. Protrarre l'esercizio sbagliato per diverse sessioni comporta il famoso sovraccarico.

A volte è meglio rinunciare a un paio di partite di tennis che subirsi un anno di epicondilite. ■

Il dott. Ludovico Caperna, medico chirurgo, specialista in Ortopedia e Traumatologia, svolge attività di consulenza nel servizio di Ortopedia

Per informazioni e prenotazioni: CUP 06 809641