

In caso d'infortunio

Il primo soccorso negli incidenti sportivi è fondamentale per iniziare un processo di guarigione completo e vincente. Ecco che cosa fare (e non fare).

Gli infortuni avvengono sovente in luoghi dove raramente è presente un medico; ecco perché è importante sapere cosa fare nel caso d'incidente. L'ambito sportivo è esemplare in questo senso, e un immediato e mirato intervento dopo l'infortunio incide in modo determinante sul decorso favorevole verso la completa guarigione. La particolarità di tutte le lesioni acute che si possono riscontrare nella pratica dello sport – contusione (botta), distorsione articolare e strappi muscolari sono le più frequenti – è la distruzione di diversi tessuti (muscolo, capsula articolare, legamenti) e la rottura dei vasi sanguigni contigui. Il tessuto distrutto e l'ematoma dovuto all'uscita dei vasi lesionati sono responsabili dei sintomi classici che sono la tumefazione, l'arrossamento, il dolore e la perdita di funzione. Tutte le misure che contribuiscono ad attenuare questi sintomi hanno dunque la priorità dopo dell'incidente, e necessitano di un immediato trattamento secondo lo schema **RGCE**. Ecco cosa significa nello specifico.

R come riposo

Dopo l'infortunio smettere immediatamente l'attività sportiva per non aggravare la situazione. Questo aiuta anche il medico a valutare correttamente i danni intervenuti.



Dr. med. Peter Jenoure, specialista in Medicina dello sport, Clinica Ars Medica di Gravesano (© Ti-Press).

G come ghiaccio

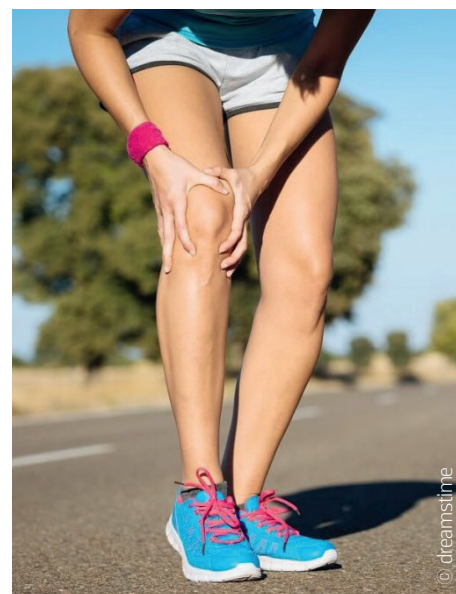
Refrigerare la zona coinvolta è la misura immediata più importante – con cubetti di ghiaccio o acqua gelata in un sacchetto di plastica o anche una confezione surgelata di piselli in un panno – durante le prime 24 a 36 ore, con sessioni di 10 a 15 minuti, diverse volte al giorno. Evitare il contatto diretto del ghiaccio o degli spray refrigeranti con la pelle (pericolo di congelamento). Sono particolarmente adatti anche i *cool-packs* (buste di ghiaccio in un astuccio protettivo), che possono essere messi nel congelatore. In mancanza di ghiaccio, si possono adoperare anche acqua fredda corrente o impacchi freddi. Grazie alla refrigerazione, la circolazione locale del sangue viene ridotta, contrastando la formazione dell'ematoma. L'azione del freddo permette anche una netta diminuzione del dolore percepito, e contrasta la tumefazione e la reazione infiammatoria.

C come compressione

In qualsiasi lesione si verifica sempre la lacerazione di piccoli vasi sanguigni, con conseguente travaso ematico. La compressione avviene tramite un bendaggio e possibilmente dovrebbe essere adoperata insieme alla refrigerazione con ghiaccio per arrestare il sanguinamento nel tessuto e minimizzare la tumefazione. Questa compressione si realizza con l'ausilio di una benda elastica della larghezza di 6-8 centimetri. Non dovrebbe essere tanta stretta da interrompere la circolazione del sangue. Dopo mezz'ora la compressione può essere brevemente allentata per consentire la circolazione normale della parte lesa. Anche questa misura dovrebbe essere applicata durante un periodo dalle 24 alle 36 ore. Con la compressione del tessuto si impedisce un ulteriore perdita di sangue.

E come elevazione

Posizionare in alto. La parte lesa va disposta con cautela in una posizione rialzata, comoda, tale da ritrovarsi più in alto rispetto al cuore e in modo che sia facilitato il reflusso del sangue dalla regione lesa al cuore. Di regola, gli ema-



tomi sono innocui e dopo alcuni giorni scompaiono da soli.

Da evitare assolutamente

In caso di infortunio evitare nell'immediato massaggi della lesione in atto, come pure astenersi da un trattamento con calore della lesione in atto: una dilatazione dei vasi sanguigni dovuta all'apporto di calore dà infatti origine a nuovi sanguinamenti. Naturalmente evitate di riprendere troppo presto l'allenamento: con lesioni muscolari o dei legamenti in atto, proseguire con l'attività sportiva sotto l'effetto di analgesici può causare un danno anche irreparabile. Pertanto mai continuare l'attività, e questo nonostante il dolore più o meno acuto. Una ripresa troppo precoce dell'allenamento dopo una lesione da sport determina una guarigione inadeguata con insufficiente formazione di cicatrici. Questo frequente errore rappresenta la causa numero uno delle ricadute.

Queste semplici misure, facili da attuare anche da parte del non professionista della salute, conducono nella maggioranza dei casi a un miglioramento notevole della situazione e soprattutto dei dolori. Se dopo 24-36 ore dall'infortunio non vi sono miglioramenti, è assolutamente necessario consultare un medico dello sport. Attendere non aiuta.