

Con il sostegno di:



## Crescita e sport

È un fenomeno che tocca tutti, ma in pochi se ne accorgono, perché, nella maggior parte dei casi procede di maniera normale, senza rumore: la crescita.

Non siamo consapevoli che iniziamo la nostra vita sulla terra con una cinquantina di centimetri per arrivare qualche anno dopo a più di 150 e che il principale aumento di taglia avviene durante i primi anni della vita. Ma non è tutto così scontato ed è quindi importante monitorare questo sviluppo del corpo. È noto che la crescita è un importante indicatore dello stato di salute e dello sviluppo di un bambino. Tuttavia, quando i bambini diventano più grandi, si tende a sottovalutare l'importanza di un tale monitoraggio regolare. La precisa misurazione e la regolare registrazione dei valori misurati da parte dei medici è e rimane un presupposto importante per il riconoscimento puntuale dei disturbi della crescita. Sebbene nella maggior parte dei casi una crescita lenta non debba costituire motivo di preoccupazione, in alcuni bambini può essere un segno di una grave malattia. Un ritardo nella crescita deve essere individuato il prima possibile, perché può essere un segno di un'ampia gamma di disturbi. Le malattie che incidono sulla crescita dei bambini possono anche avere ripercussioni sul sistema cardiovascolare, l'udito, l'apparato endocrino, lo sviluppo del cervello, i polmoni, il sistema immunitario, la vista, le ossa e l'apparato gastrointestinale. Molti dei disturbi che causano un rallentamento della crescita nel bambino possono anche incidere in maniera duratura sul suo sviluppo.

Nello sport, monitorare la crescita è particolarmente importante, visto che l'organizzazione di tante discipline si fa secondo le categorie d'età. Ma come è ben noto, in una categoria d'età s'incontrano delle differenze di statura spettacolari: non tutti i bambini crescono alla stessa velocità e le differenze tra età biologica effettiva ed età anagrafica possono raggiungere tanti anni. È per questo motivo che in certi sport, si può richiedere ad un atleta che cresce più lentamente di poter partecipare in una categoria inferiore.

La crescita è un fenomeno normalmente

impercettibile, che non viene veramente realizzato. Purtroppo, in consulenza si incontrano situazioni di crescita con dolori che possono affliggere fino a un terzo dei giovani tra 2 e 12 anni. I dolori della crescita, in inglese *growing pain*, sono dolori o indolenzimenti che generalmente si manifestano agli arti inferiori, che si verificano più spesso di sera o di notte, quindi a riposo piuttosto che durante gli sforzi. Anche se a volte sono molto intensi, i dolori della crescita non causano danni a lungo termine. Nonostante il nome, non vi è alcuna chiara evidenza scientifica che suggerisca una correlazione tra i dolori della crescita e la crescita delle ossa del bambino. La causa dei dolori della crescita è attualmente ancora sconosciuta. Un sospetto è che i tessuti molli crescono più lentamente delle ossa. Il periostio viene messo in tensione durante uno scatto di crescita e provoca dolore. Il medico deve essere consultato se il dolore del bambino è persistente, abbastanza grave da interferire con le normali attività, situato nelle articolazioni, associato e un infortunio accompagnato da altri segni o sintomi, come gonfiore o rossore.

Invece, ci sono delle patologie ben precise del sistema muscolo-scheletrico in relazione col periodo di crescita e favorite dall'attività sportiva. Sono le cosiddette apofisopatie. Le più conosciute sono il

Morbus Osgood-Schlatter del ginocchio e il Morbus Sever nella zona del tallone. Queste 2 patologie sono frequenti cause di visite dallo studio medico da parte di giovani sportivi. Ne esistono altre come il Morbus Syding-Larsen alla punta della rotula e il Morbus Freiberg-Köhler all'alluce II.

Esistono molte altre localizzazioni, ciascuna con il nome dell'autore che l'ha descritto per primo. Nel gomito si parla di Morbus Adams, nella zona ischio-pubica di Morbus Van Neck-Odelberg, sulla tuberostata ischiadica Morbus Mac Master.

La maggior parte degli autori sospetta un'origine multifattoriale: queste lesioni sarebbero derivanti da microtraumi dovuti a sforzi eccessivi, favoriti da fattori anatomici e vascolare. Sono frequenti in giovani molto attivi sportivamente.

Il decorso delle apofisopatie è spontaneamente favorevole, ma il dolore può durare diversi mesi o anche anni, portando alla limitazione delle attività fisiche negli adolescenti coinvolti. Il trattamento è funzionale, conservativo nella maggior parte dei casi, ad eccezione della resezione ossea o del riposizionamento di alcune avulsioni apofisarie. Richiede pazienza da parte del giovane.

**Dr. Med. Peter Jenoure**  
*Clinica Ars Medica, Centro dello Sport, Manno*

### Riassunto

Le apofisopatie fanno parte delle cosiddette patologie della crescita nei giovani atleti. Nonostante la loro alta frequenza all'interno di questa popolazione in crescita, rimangono molte incertezze per spiegarle. La fisiopatologia non è ancora accertata. Inizialmente, si pensava che la causa fosse la frammentazione del nucleo di ossificazione. Da diversi anni la manifestazione della sofferenza tendinea ha riaperto il dibattito. L'apofisopatia può avere conseguenze negative a lungo termine per l'atleta. La maniera ottimale di presa a carico è poco studiata e nessun trattamento ha realmente dimostrato la sua efficacia. La prevenzione rimane quindi l'opzione più efficace. È essenziale educare di chi è vicino all'atleta (famiglia, allenatori e care-giver) e l'atleta. Ciò permette di agire rapidamente e modificare i vincoli fisici sul processo di sofferenza consentendo una pratica regolare dello sport.