

Con il sostegno di:



Dr. med. P. Jenoure
ARS Ortopedica,
ARS Medica Clinic,
Gravesano

Quando il capitale “salute” dello sportivo tende a diminuire

Se ad oggi è dimostrato in maniera scientifica che un'attività sportiva regolare e praticata in modo misurata e ragionevole ha degli innumerevoli effetti positivi sulla salute, questa dimostrazione non vale ancora per le attività sportive di competizione.

In questa situazione, le conoscenze vanno in un senso piuttosto contrario; basti pensare ad esempio, ai grandi rischi traumatologici dello sport di squadra o dello sci. A questo si aggiunge anche il rischio del sovraccarico, della sollecitazione maggiore dei diversi sistemi organici e delle improvvise morti cardiovascolari.

Con la pratica di ogni sport il rischio è dunque significativo, considerando i 300'000 infortuni dovuti alla pratica sportiva registrati all'anno nel nostro Paese. Il numero sarebbe inoltre probabilmente più elevato, se venissero conteggiate nelle statistiche anche le lesioni di sovraccarico.

Le lesioni che compaiono in maniera acuta sono causate dall'azione di una forza esterna agendo in maniera improvvisa e causando danni a diversi tessuti nella zona coinvolta. Alcuni esempi di lesione acuta da sport sono: la contusione (botta), la distorsione articolare – la più comune è quella della caviglia-, le lesioni muscolari (strappi) e le fratture.

Le caratteristiche di una lesione acuta da sport sono:

- un evento evidente con inizio immediato del dolore;
- una localizzazione ben definita;
- la comparsa della sintomatologia classica (ematoma, tumefazione, arrossamento, dolore e perdita della funzione).

I disturbi da sovraccarico nascono da uno squilibrio tra la tolleranza al carico e il carico prolungato per un certo tempo. Si verificano sempre quando a causa di un carico massimale si sommano minime lesioni del tessuto interessato, che a un certo punto non possono più essere compensate. Questo è il caso in particolare dei tendini, delle guaine tendinee e del-

le articolazioni, poiché queste strutture sono meno irrorate rispetto al tessuto muscolare e richiedono un periodo maggiore per adattarsi a nuovi sforzi. Nei casi di danni da sovraccarico, lo sportivo non riesce a ricordare un vero incidente. Il dolore inizia lentamente e in principio si manifesta soltanto durante l'attività, e successivamente anche a riposo. I danni da sovraccarico nello sport sono quasi sempre da ricondurre a un carico monolaterale, oppure al sovraccarico di alcuni gruppi muscolari. Gli esempi di danni da sovraccarico possono essere la tendinite del tendine d'Achille, il gomito del tennista, il ginocchio del corridore e quello del saltatore e la frattura da fatica.

Le caratteristiche dei danni da sovraccarico sono:

- l'inizio graduale del dolore senza un precedente trauma evidente;
- la comparsa dei dolori in correlazione al carico. Oltre a questi danni dovuti al sovraccarico, le lesioni da sport molto spesso compaiono in maniera repentina (acuta).

Questi 2 tipi di disturbi alla salute dell'atleta sono delle ipoteche serie per la realizzazione di prestazioni sportive di alto livello, e devono dunque essere trattate immediatamente, con grande competenza fino ad una guarigione completa, sia strutturale (dunque dei tessuti) che funzionale.