

Con il sostegno di:



Quando il capitale "salute" dello sportivo tende a diminuire

Le lesioni da sovraccarico

Immedesimiamoci in un giocatore di calcio che durante uno scontro con un avversario prende una grande botta nella zona non molto protetta del suo piede. È facile immaginarsi che, con la forza del colpo, le ossa della zona colpita si possano rompere. Si tratta quindi di una frattura, un infortunio classico come se ne riscontrano tanti nello sport. Per questa tipologia di infortuni dovuti alla pratica dello sport esistono delle statistiche, utili soprattutto in materia di prevenzione.

Ogni passo "pesa" 200 kg...

Prendiamo un altro esempio del mondo sportivo. Un corridore atterra ad ogni passo con una forza da 3 a 5 volte superiore al peso del suo corpo; quindi per una persona di 70 kg ogni passo equivale ad una forza di 200 – 300 kg. Per un atleta che si allena ad esempio 10 km per seduta, sono almeno 10.000 passi, che corrispondono a 5.000 atterraggi per piede. Si può quindi calcolare facilmente il carico finale dopo questo allenamento: 2.500 tonnellate!

Per preparare una corsa di lunga distanza ci sono atleti dilettanti che percorrono settimanalmente fino a 100 km, ed è quindi facile, sulla base dell'esempio precedente, valutare l'intensità del carico subito dalle ossa dei piedi. Non è dunque una sorpresa se la struttura biologica può non più resistere e

manifestare con il tempo una lesione. In pratica si tratterebbe di una frattura da fatica o da stress; una situazione simile a quella della frattura acuta de-

scritta precedentemente. La resistenza biologica delle ossa è stata superata dalle numerose sollecitazioni che hanno provocato la reazione citata.

Frattura da stress

Di principio, tutti i tessuti possono subire le suddette lesioni. Si possono riscontrare lesioni da sovraccarico a livello delle ossa, dei tendini, delle inserzioni dei tendini sulle ossa, delle borse ed anche dei muscoli. Le patologie indotte in questa maniera progressiva e non acuta sono le "fratture da stress", tendinopatie (e non tendinite poiché non vi è un carattere infiammatorio), entesopatia (per le inserzioni), borsite o sbilanciamenti muscolari.

Per queste patologie non esistono statistiche sulla frequenza della loro comparsa. La nostra esperienza personale però ci fa presumere come le lesioni da sovraccarico siano più frequenti di quelle acute (ovvero gli infortuni). Con conseguenti costi significativi a carico delle casse-malati.

Il sintomo principale delle lesioni da sovraccarico è in primo luogo il dolore. All'inizio appare unicamente quando viene sollecitata la struttura, quindi durante l'esercizio. Con il passare del tempo il dolore può continuare dopo l'esercizio, per poi diventare cronico e far soffrire anche durante un'attività di debole intensità o a riposo. In alcuni casi il dolore può essere accompagnato da gonfiore, dolore alla palpazione e alla pressione, in rari casi da rossore ed altri segni classici di un'infiammazione.

Quali cure?

La presa a carico di queste lesioni da sovraccarico è classica ma è piuttosto difficile. In primo luogo c'è il trattamento sintomatologico contro il dolore con riposo, scarico e impacchi di ghiaccio. La parte importante della presa in carico è la diagnosi. A livello delle fratture da stress è opportuno fare una radiografia, ma bisogna però sa-

pere che nella fase iniziale la frattura sottile non si vede. È necessario dunque ripetere l'esame dopo alcuni giorni, oppure procedere con altre analisi (ad esempio una risonanza magnetica). A livello di tendini o altre strutture che possono reagire con la reazione di sovraccarico, la ricerca risulta molto più difficile. Una parte importante del trattamento medico è l'indagine sulla causa del sovraccarico. Il medico dovrà conoscere il programma di allenamento, il tipo di terreno sul quale si svolge la preparazione, il tipo di scarpe ed infine l'attrezzo di lavoro del paziente-atleta, come ad esempio la posizione del ciclista sulla bicicletta. Per il medico trovare la causa che ha scatenato il problema rappresenta una grande sfida poiché nessun trattamento risulterà utile se non viene diagnosticata correttamente la causa. Per giungere ad una buona diagnosi sarà utile fare delle ricerche non classiche nella medicina, per esempio analisi biomeccaniche su tapis-roulant e un controllo video, che permettono di analizzare lo stile di corsa. Queste analisi si possono applicare a diversi movimenti, come ad esempio la tecnica di gioco nel tennis, per spiegare la problematica del "gomito del tennista". Un cambiamento di tecnica o di attrezzo può quindi risolvere il problema.

Le lesioni da sovraccarico sono un grande problema nella medicina sportiva, e sfortunatamente sono anche un problema mal conosciuto. Questo è un peccato poiché il trattamento che viene utilizzato quando appare una lesione potrebbe essere applicato come misura di prevenzione primaria prima dell'apparizione del fastidio. Questo richiede quindi per tutte le persone che praticano sport ad alta intensità in giovane età una sorveglianza da parte del medico sportivo, ma pure da parte di tutti coloro che sono chiamati ad allenare e consigliare gli sportivi (allenatori, genitori, ecc.).



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