

Con il sostegno di:



Quando il capitale “salute” dello sportivo tende a diminuire (2)

Lo scopo del trattamento di qualsiasi lesione da sport deve essere la completa (e rapida) guarigione. Un immediato trattamento mirato, dopo l'incidente, può interferire favorevolmente sul decorso della guarigione.

La particolarità di tutte le lesioni acute incontrate durante la pratica dello sport – tra i più frequenti vi sono la contusione (botta), distorsione articolare e strappi muscolari – è la distruzione di diversi tessuti (muscolo, capsula articolare, legamenti) e la rottura dei vasi contigui. Questo tessuto distrutto e l'ematoma dovuto all'uscita di sangue dei vasi feriti sono responsabili dei sintomi classici che sono la tumefazione, l'arrossamento, il dolore e la perdita di funzione. Misure che contribuiscono ad attenuare questi sintomi hanno la priorità dopo la sopravvenuta dell'infortunio.

Le lesioni da sport necessitano di un immediato trattamento secondo lo schema RGCE (RICE in inglese, PECH in tedesco e BREF in francese).

RGCE sta per:

R come riposo: smettere immediatamente l'attività sportiva per non aggravare la situazione e soprattutto permettere una corretta valutazione dei danni.

G come ghiaccio: refrigerare (con cubetti di ghiaccio o acqua gelata in un sacchetto di plastica o anche una confezione surgelata di piselli in un panno) la zona coinvolta è la misura immediata più importante durante le prime 24-36 ore, a colpi di 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 freezer. 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 comporta di più che una netta diminuzione del dolore, inoltre contrasta la tumefazione e la reazione infiammatoria.

C come compressione: in qualsiasi lesione, si verifica sempre la lacerazione di piccoli vasi sanguigni, con conseguente stravasamento 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 da 6 a 8 cm. Non dovrebbe essere tanto stretta da interrompere la circolazione del sangue. Dopo mezz'ora la compressa può essere brevemente allentata per consentire la circolazione normale della parte lesa. Anche questa misura dovrebbe essere applicata durante le prime 24-36 ore. Con la compressione del tessuto, si impedisce un ulteriore sanguinamento.

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 in modo che sia facilitato il reflusso del sangue dalla regione lesa al cuore. Di regola, gli ematomi sono innocui e dopo alcuni giorni scompaiono da soli.

Effetti della terapia acuta secondo la regola RGCE:

- Attenuazione del dolore.
- Diminuzione della tumefazione delle parti molli.
- Diminuzione della reazione infiammatoria.
- Rigenerazione più rapida.

Da evitare assolutamente!

- Occorre astenersi da un massaggio precoce della lesione in atto.
- Astenersi da un trattamento con calore della lesione in atto. Una dilatazione dei vasi sanguigni dovuta all'apporto di calore dà origine a nuovi sanguinamenti.
- Non riprendere troppo presto l'allenamento.
- Nel caso di lesioni muscolari o dei legamenti; proseguire con l'attività sportiva sotto l'effetto di analgesici può causare un irreparabile danno. Pertanto, mai continuare l'attività nonostante il dolore! Una ripresa troppo precoce dell'allenamento dopo una lesione da sport determina una guarigione inadeguata con insufficiente formazione di cicatrici. Questo errore frequente rappresenta la causa numero uno delle ricadute.

Queste misure sono abbastanza facili da applicare anche per un non professionista della salute e conducono nella maggior parte dei casi ad un miglioramento notevole della situazione e soprattutto dei dolori. Se dopo 24-36 ore, questo miglioramento viene a mancare, si consiglia di consultare immediatamente il medico dello sport.



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