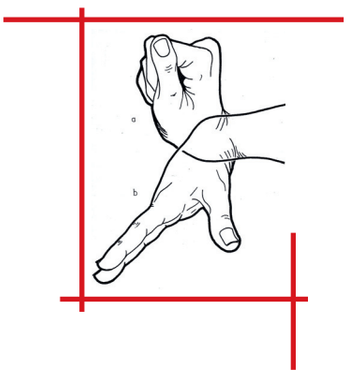
MOLTI SI SARANNO RESI CONTO CHE **GLI INFORTUNI AI POLSI NEL MOTOCROSS SONO SEMPRE PIÙ FREQUENTI** E NON SOLO NELLE GARE INDOOR MA ANCHE IN QUELLE SU PISTE TRADIZIONALI

É POSSIBILE PROTEGGERE i polsi

"consiglio del mese"

Il tutore è sicuramente utile nella riabilitazione e negli esiti di frattura, resta però da dimostrare se può effettivamente prevenire tali fratture: probabilmente come avviene con il casco, la protezione è inversamente proporzionale all'entità dell'impatto.

a cura del Dr. ***Alberto Gobbi***
info@oasiortopedia.it



Il polso permette alla mano di presentarsi in posizione ottimale per la funzione di presa; il polso presenta tre gradi di libertà, infatti consente movimenti di flesso estensione, di lateralizzazione e prono supinazione.
Il complesso articolare comprende due articolazioni: la radio carpica (quella che si collega all'avambraccio) e la medio carpica (il collegamento tra le due fila di ossicini che compongono il polso stesso). In realtà la biomeccanica del polso è molto complessa poiché le varie ossa che lo compongono si articolano tra loro consentendo una serie di movimenti combinati.
I muscoli motori del polso sono altrettanto importanti e si dividono in quattro gruppi a seconda del movimento che comandano: flessione, estensione adduzione ed abduzione; anche la muscolatura della mano può però agire sinergicamente quando le dita sono bloccate in prensione (es. manubrio) e potenziare quindi uno specifico movimento.

LA POSIZIONE FUNZIONALMENTE PIÙ VALIDA PER IL POLSO È IN LEGGERA ESTENSIONE ED INCLINAZIONE ULNARE, INFATTI IN QUESTA POSIZIONE LA MANO HA LA MIGLIORE CAPACITÀ DI PRESA.

Venendo al nostro sport, l'avvento dei doppi e tripli salti e soprattutto delle whoops ha determinato un deciso aumento dell'incidenza delle fratture al polso. Il pilota può fratturarsi i polsi o gli avambracci al momento dell'impatto con il terreno e cadere dalla moto successivamente a causa della frattura oppure venire sbalzato dalla moto e atterrare sulle mani nel tentativo di proteggersi dall'urto con il terreno.



La posizione di guida con manubrio avanzato, la velocità di percorrenza e l'altezza dei salti abbinata alla rigidità delle sospensioni ritengo giochino un ruolo determinante per ciò che concerne le fratture che si determinano nel momento in cui la moto impatta con il terreno.
Se viceversa il pilota viene sbalzato dalla motocicletta (es. quanto accaduto a Philippaerts) e atterra sul palmo della mano con il polso in posizione di flessione dorsale in genere si determina una frattura dell'estremità distale dell'avambraccio tipo Colles (ne abbiamo già parlato qualche mese fa).
Comunque sia, nel motocross moderno il pilota sollecita enormemente i polsi all'atterraggio dei salti oppure nell'impatto con un ostacolo fisso (es. whoops) quando le forze si scaricheranno dalla ruota anteriore alla forcella (che rappresenta l'organo principale nell'attutire e ridurre queste forze) e quindi al manubrio. In questa fase il carico viene trasmesso all'articolazione del polso e all'avambraccio con uno stress talmente violento che può determinare anche la frattura delle ossa senza che si verifichi una caduta.
Nel corso degli ultimi anni le aziende si sono concentrate nella realizzazione di nuovi caschi, stivali pettorine ed infine collari protettivi o "neck brace". Poco è stato fatto per la protezione dei polsi, abbiamo quindi cercato e provato alcuni tutori disponibili sul mercato e recentemente in USA abbiamo testato la OH2 wrist brace appositamente studiata per motocross e mountain bike che combina un telaio in fibra di carbonio bi-articolato ad un sistema di neoprene e velcron poco ingombrante e molto efficace nella protezione dell'iperestensione del polso con un semplice sistema di regolazione con stop di fine corsa. Ho avuto anche a disposizione un tester "familiare", poiché mio figlio ha pensato bene di fratturarsi per la seconda volta il polso sinistro. Quindi abbiamo potuto verificare la validità del tutore OH2.