Le collaborazioni speciali di Motocross
a cura del
Dr. ALBERTO GOBBI
info@oasiortopedia.it

Crioterapia curarsi col freddo

Dalla borsa del ghiaccio a Crio Cuff, ovvero: la terapia con il freddo. **Sui campi da cross si fatica a trovare il ghiaccio e tipica è la ricerca del classico sacchetto di ghiaccio istantaneo dopo una botta!**
L'uso della Crioterapia, ovvero la terapia con il freddo, è noto fin dai tempi di Ippocrate (attraverso l'uso di neve e ghiaccio per il trattamento di lesioni superficiali dei tessuti molli) e rappresenta ancora oggi un valido e comune mezzo terapeutico per contusioni, strappi e traumi muscoloscheletrici vari.
Ma come agisce il freddo in questi casi?
Il freddo esplica diversi effetti sui tessuti in quanto è in grado di rallentare il metabolismo cellulare, indurre una diminuzione dell'apporto di sangue localmente (attraverso la vasocostrizione), ridurre la conduzione dei nervi periferici e modificare il tono muscolare. Da questi meccanismi derivano gli effetti terapeutici del freddo che consistono nella riduzione dell'infiammazione, del gonfiore, del dolore e nel rilassamento della muscolatura, tutti effetti molto utili nel trattamento della fase acuta dei traumi dell'apparato muscoloscheletrico.
Come va applicato il freddo?

.... bbbrrrrrhhhhh, che sollievo

Da questo punto di vista bisogna prestare attenzione, perché la modalità di applicazione può modificarne in maniera importante gli effetti. In primo luogo, nel caso si utilizzasse il ghiaccio, è bene ricordarsi di non posizionarlo a diretto contatto della cute, ma di utilizzare un panno interposto al fine di evitare raffreddamenti eccessivi fino ad arrivare a vere e proprie ustioni da ghiaccio! **Studi condotti sull'uomo evidenziano infatti che gli effetti terapeutici sono maggiori se la temperatura della cute e sottocute raggiunge i 12°-15° C circa, valore al di sotto del quale possono verificarsi effetti paradossi come un aumento dell'apporto di sangue (vasodilatazione riflessa) e un progressivo danno cellulare.**
Anche il tempo di applicazione può modificare gli effetti e indurre reazioni indesiderate se troppo prolungato. Generalizzando, è possibile consigliare l'applicazione della classica borsa del ghiaccio per tempi di 15-20 minuti circa, lasciando almeno 60 minuti prima di una successiva applicazione e ripetendo più volte l'applicazione durante la giornata in funzione della gravità dell'infortunio.
Altra modalità è l'applicazione a diretto contatto della cute di cubetti di ghiaccio effettuando una sorta di massaggio per tempi non superiori a 5 minuti per volta; tale applicazione è efficace per zone ristrette e poco profonde (ad esempio nelle tendinopatie). Molto efficace nel controllo del gonfiore e nel favorire il recupero della funzione della parte lesionata risulta l'associazione di freddo e compressione, indicata sia dopo traumi acuti che in fase post-operatoria. **Alcuni sistemi (vedi foto) ad acqua permettono di controllare il raffreddamento mantenendolo la temperatura uniforme grazie alla connessione di serbatoi di ghiaccio e acqua con la borsa di applicazione che, riempiendosi d'acqua fredda dopo essere stata applicata, esercita anche un effetto compressivo sul distretto trattato**; con tali sistemi è possibile inoltre scollegare il tubo dal serbatoio e mobilizzarsi con la borsa-fascia rendendo l'applicazione più comoda e funzionale.
Per i traumi a livello degli arti è consigliabile inoltre mantenere la parte elevata e a riposo completando le indicazioni dell'acronimo anglosassone RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) che tradotto in italiano significa riposo, ghiaccio, compressione, elevazione.
La ricetta RICE riassume i presidi consigliati nella fase acuta di qualunque trauma muscoloscheletrico.



Attenzione in caso di trauma di fermarvi, applicare il freddo, mantenere la parte a riposo e in alto, ed eventualmente effettuare un bendaggio compressivo per poi rivolgersi al medico per una valutazione più approfondita dell'accaduto.

Si ringrazia per la collaborazione il Dr. Lorenzo Boldrini, specialista in medicina dello sport – Isokinetic Milano. **www.isokinetic.com**