A CURA DEL **DOTT. ALBERTO GOBBI** E **DR. LORENZO BOLDRINI**
info@oasiortopedia.it

E ora in sella!

Un momento importante del recupero dopo un infortunio è stabilire quando è possibile tornare in moto.

E' una domanda che ci si sente porre spesso dal paziente che, dopo un infortunio, aspetta con ansia il momento in cui tornare a praticare le attività sportive che preferisce, tra cui il motocross. Spesso per il medico autorizzare il ritorno allo sport è il momento più difficile!

E' chiaro che generalizzare può avere senso fino a un certo punto, in quanto ogni caso clinico fa storia a sé, la cosa più importante è che si venga seguiti da un fisiatra o da un ortopedico che ci accompagni e ci guidi nel nostro recupero. Inoltre è molto diversa la richiesta di tornare ad utilizzare la moto (intesa come scooter per spostarsi in città) rispetto alla moto intesa come enduro, motocross o trial!

Cerchiamo quindi di dare alcuni punti fermi. In caso di frattura, evento non raro purtroppo nel fuoristrada, il primo punto da verificare è che ci sia una buona stabilità e consolidazione dell'osso a seguito del trattamento eseguito (sia esso chirurgico o conservativo). Quindi, occorre il benestare dell'ortopedico, che giudichi la frattura "guarita" per poter tollerare le sollecitazioni richieste. Esistono casi in cui la guarigione è per diversi motivi più lenta di quanto ci si aspetti, come nei ritardi di consolidazione. Quindi, **attenzione a non volere anticipare i tempi biologici, le conseguenze potrebbero essere catastrofiche.**

Ma la guarigione dell'osso non è di certo l'unico aspetto da considerare per il recupero della funzione e per tornare sulla moto. Ci sono alcuni criteri clinici e altri funzionali che è bene considerare, anche per quanto riguarda patologie che coinvolgano i tessuti molli (muscoli, legamenti, tendini).

In primis il dolore: è importante che ci sia sostanziale assenza di dolore nel distretto interessato, poichè proseguire un'attività in caso di persistenza di dolore può comportare complicazioni e ritardare la guarigione effettiva. Sconsiglio, quindi, in linea di massima di "coprire" il dolore con farmaci, poiché rappresenta il nostro più importante campanello d'allarme.

In secondo luogo è bene che il distretto interessato non abbia un gonfiore significativo persistente, quantomeno che non tenda ad aumentare per piccole sollecitazioni e che non vi sia calore percepibile sulla cute (segno di infiammazione persistente). **In questi casi il consiglio è quello di ridurre l'intensità delle sollecitazioni e di continuare l'uso del ghiaccio. Se i problemi persistono occorre consultare il proprio medico curante.**

E' poi richiesta una mobilità articolare adeguata. Ad esempio un ginocchio infortunato che non ha recuperato almeno 110°-120° gradi di flessione, difficilmente potrà permetterci di stare in sella senza avere fastidi, dolori o irrigidimenti dopo l'uso della moto. E' necessaria quindi una escursione articolare adeguata per svolgere i movimenti richiesti con buona disinvoltura che necessariamente si accompagna al recupero di una simmetrica flessibilità muscolare (ottenibile con gli esercizi di stretching).

Parametro importante da considerare è poi la forza muscolare. Frequentemente dopo un infortunio si perde tono e massa muscolare. Questo è dovuto ai periodi di immobilizzazione e al fatto che nelle fasi iniziali del recupero si privilegia un recupero di mobilità articolare e controllo di infiammazione e dolore prima di recuperare la forza. Tenete presente che per rifare un po' di tono e massa muscolare ci vogliono almeno 2 mesi di esercizi di rinforzo ben fatti. Il consiglio è quello di recuperare nell'arto infortunato almeno il 70-80% della forza rispetto all'arto sano (misurabile con appositi test per alcuni distretti) prima di riprendere un utilizzo della moto "quotidiano", ad esempio per spostarsi in città o per andare al lavoro. Pensiamo alle sollecitazioni di una spalla dal manubrio o di un arto inferiore nel sostenere la moto se lievemente sbilanciata. In tutti i casi ci servirà un livello adeguato di forza per non incorrere in problemi o complicazioni ulteriori. Per l'attività agonistica fuoristrada l'obiettivo è recuperare il 90-100% della forza prima di tornare in sella e possibilmente oltre il 100% per tornare all'attività completa.



Non da ultimo dovrà essere recuperata la gestualità specifica sportiva, ad esempio la fase di ammortizzazione da un salto o sforzi/posizioni specifici nella tenuta della moto, provandola gradualmente prima di tornare all'attività completa. A tal fine possono essere realizzate esercitazioni e fasi di allenamento specifiche (pliometriche, di equilibrio, salti con rotazioni...).

Ci sono tuttavia casi in cui un recupero può essere "accelerato" al di là dei criteri che abbiamo esposto, ad esempio in caso di partecipazioni a competizioni importanti o appuntamenti sportivi inderogabili. In questi casi la decisione su come gestire il recupero verrà presa di comune accordo tra medico e paziente-motociclista, ben consapevoli del rapporto rischio-beneficio delle scelte effettuate.

consiglio del mese

Cercate di recuperare completamente prima di tornare alla vostra moto, se possibile in condizioni di forma superiori a quelle del pre-infortunio!

Sarà anche il modo per prevenire eventuali complicazioni o nuovi problemi. Ricordate che la strada che conduce alla piena efficienza fisica passa attraverso la conoscenza del proprio corpo. Infine, permetteteci alcune citazioni: "Il movimento è vita" (Aristotele, 350 A.C.). "Il Motocross è gioia". (Alberto Gobbi, 2016 D.C.)

doctor house