a cura del Dr. ALBERTO GOBBI
info@oasiortopedia.it

PER UNO SPORTIVO ESISTONO POCHE COSE FRUSTRANTI COME UN CRAMPO MUSCOLARE! UNA CONTRAZIONE INVOLONTARIA, DOLOROSA E SPASMODICA DEI MUSCOLI SCHELETRICI. PUÒ VERIFICARSI NEL GIOVANE ATLETA E RAPPRESENTA UNA DELLE PROBLEMATICHE CLINICHE PIÙ COMUNI. MA I CRAMPI SONO FRUSTRANTI ANCHE PER IL MEDICO POICHÉ NON SI È POTUTO STABILIRNE ANCORA CON CERTEZZA LE CAUSE E QUINDI UNA TERAPIA E UNA SICURA PREVENZIONE

AHI, M'E' VENUTO UN CRAMPO!

Nella vita di tutti i giorni non è così inusuale incorrere in un crampo muscolare. E' possibile riconoscerli come crampi parafisiologici (tra cui i crampi occasionali e quelli determinati dall'attività sportiva), idiopatici (ovvero correlati ad una patologia muscolare primaria, sia essa congenita o acquisita) e sintomatici (manifestazione per lo più di patologie neurologiche).

I crampi da sport si manifestano tipicamente durante o al termine dell'attività sportiva interessando prevalentemente muscoli bi-articolari (ovvero, che determinano il movimento di almeno due articolazioni) come ad esempio il quadricipite, i muscoli posteriori della coscia e il polpaccio.

Tra le cause scatenanti vengono indicati fattori ereditari, l'affaticamento muscolare, condizioni climatiche con elevato calore, la disidratazione, disordini elettrolitici e, non ultimo, condizioni psicologiche particolari che favoriscono contrazioni prolungate in posizioni di accorciamento muscolare. Più frequentemente i crampi si verificano negli atleti di resistenza, in particolare in condizioni climatiche sfavorevoli, ma possono presentarsi in ogni attività sportiva.

E' comunque consigliato, a coloro che soffrono frequentemente di crampi da sport, sottoporsi ad una valutazione medica per escludere alcune patologie predisponenti quali, ad esempio, il diabete mellito, l'ipotiroidismo, i disordini vascolari, le sofferenze delle radici nervose (es. sciatalgia) e i deficit sierologici di magnesio. In alcuni casi i crampi possono essere indotti dai farmaci, ad esempio i diuretici, i beta-bloccanti, i beta-agonisti e l'insulina. Anche l'uso di alcool favorisce l'insorgenza di crampi e dovrebbe essere evitato in persone che ne soffrono frequentemente.

Ma come fare se si presenta un crampo? Dal momento che i crampi sono delle contrazioni violente e mantenute (dette "tetaniche") di un muscolo, la prima cosa da fare è cercare di allungarlo; è quindi corretto effettuare dello stretching passivo dei gruppi muscolari interessati fino a risoluzione della contrazione spasmodica e cercare di contrarre lo stesso muscolo ma dell'arto opposto. Altre misure terapeutiche comprendono il raffreddamento della temperatura cutanea con ghiaccio (eventualmente leggere frizioni con ghiaccio), la reidratazione orale (bere tanto) e il riposo. Non c'è indicazione all'assunzione di farmaci quali diazepam, magnesio o calcio, a volte indicati per la risoluzione dei crampi. Nei casi di maggior gravità o associati a stato confusionale o ad altri sintomi di alterazione del sistema nervoso centrale, è bene provvedere all'immediata ospedalizzazione per effettuare i trattamenti del caso ed evitare complicanze a livello renale o neurologico.

Come fare per evitare i crampi da sport? Chi dovesse soffrire frequentemente di questo problema parafisiologico (non legato quindi ad altra patologia) può cercare di prevenirne l'insorgenza con alcune norme.

Principalmente si consiglia di effettuare d'abitudine e scrupolosamente esercizi di stretching dei gruppi muscolari interessati, nonché di mantenere una dieta ben bilanciata (è sempre valido lo schema di una buona dieta mediterranea) con particolare attenzione all'assunzione di sali e di carboidrati, eventualmente con l'uso ciclico di integratori multi minerali, multi vitaminici e a base di carboidrati nei periodi di maggior affaticamento e negli allenamenti o gare più intense. Una buona norma sarà poi, laddove necessario, quella di ridurre l'intensità e la durata degli esercizi fisici evitando fatiche prolungate soprattutto al freddo, che possono diventare facilmente causa scatenante del crampo.

Si ringrazia per la collaborazione il Dr. Lorenzo Boldrini, Medico dello Sport, Isokinetic Network Milano - www.isokinetic.com

"Una buona norma sarà poi, laddove necessario, quella di ridurre l'intensità e la durata degli esercizi fisici evitando fatiche prolungate soprattutto al freddo, che possono diventare facilmente causa scatenante del crampo".