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

COME COMPORTARSI QUANDO SUBIAMO UNA BRUTTA BOTTA AD UN MUSCOLO

IL RECUPERO DI UNA CONTUSIONE

Cadute e traumi possono provocare gravi lesioni al sistema muscolo-scheletrico, ma anche risolversi con "semplici" contusioni, ovvero traumi che spesso vengono trattati senza ricorrere al medico e nella gran parte dei casi risolti con applicazione di ghiaccio, riposo e antidolorifici in qualche giorno. Quando vengono interessati i muscoli bisogna tuttavia andarci cauti poiché le contusioni muscolari, generate da meccanismo diretto, possono determinare lesioni di diversa gravità, variando da una lieve ammaccatura ad un grosso ematoma profondo; **di rado si possono avere conseguenze molto gravi che, non vanno sottovalutate, come una sindrome compartimentale o una lesione arteriosa, per cui il consiglio è comunque di farsi vedere sempre da un medico…**
Dal punto di vista funzionale si possono distinguere contusioni lievi, moderate e gravi. Il livello di gravità viene stabilito 24-48 ore dopo il trauma sulla base della visita clinica e di un esame ecografico, in grado di valutare l'edema e l'ematoma che a quel punto dovrebbero essersi stabilizzati.
Come si trattano?
Possiamo distinguere 3 fasi di trattamento:
1) **limitare l'emorragia, per cui si agisce con:** - crioterapia (ghiaccio) per ridurre l'edema e il versamento di sangue che è la chiave nelle fasi iniziali del danno (entro 10 minuti dall'infortunio e per almeno 24 ore con applicazioni di 20 minuti ogni 3-4 ore) - immobilizzazione: per quanto riguarda le frequenti contusioni della coscia è consigliabile una immobilizzazione del ginocchio a 120° con l'anca sempre a 120° di flessione (la flessione pone il quadricipite in tensione e riduce la perdita ematica intramuscolare, inoltre riduce al minimo la perdita di mobilità massimizzando lo stretching del quadricipite) - per alcuni giorni si devono usare stampelle per ridurre il carico nella deambulazione, e dopo 48 ore si possono iniziare esercizi di stretching per il recupero graduale della flessibilità muscolare (sempre sotto soglia dolorosa).
Quando il soggetto non sente più dolore a riposo e nel cammino, si passa alla seconda fase:
2) **cercare il recupero della mobilità completa senza dolore.** Si effettueranno quindi esercizi di mobilità attiva e passiva, stretching progressivo ed esercizio attivo prevalentemente aerobico (es. cyclette e progressivamente corsa lenta). Si introdurranno poi esercizi di rinforzo con graduale incremento dei carichi sempre in ambito di non dolore.
Si passerà infine alla terza e ultima fase, quando l'atleta avrà raggiunto i 120° di mobilità attiva senza dolore ed una coscia di dimensioni simili alla controlaterale.



3) **in questa fase si procederà ad una rieducazione funzionale del gesto sportivo** e si baderà al ripristino della forza e della resistenza, con esercitazioni contro-resistenza sempre più elevata e movimenti a diversa velocità fino alla ripresa del gesto atletico specifico.
L'atleta potrà tornare alle competizioni non appena avrà raggiunto una mobilità attiva completa, un accovacciamento completo e tutte le attività dovranno essere svolte senza dolore; nei casi più gravi sarà consigliato al momento del ritorno in moto indossare delle imbottiture per almeno qualche settimana.
In linea di massima i tempi di recupero sono comunque veloci, richiedendo indicativamente in assenza di complicanze fino a 2 giorni per le contusioni lievi, 5-10 giorni per quelle moderate e 15-20 giorni per le contusioni severe, prima di poter ottenere una completa ripresa della funzione.
In caso di trauma muscolare quindi non preoccupatevi, ma cercate di rispettare al meglio soprattutto la prima fase di trattamento, che vi permetterà di ritornare velocemente in sella evitando complicanze che potrebbero tenervi lontano dall'attività sportiva per periodi più prolungati.

Si ringrazia per la collaborazione il Dr. Lorenzo Boldrini - Sport Rehabilitation Network Isokinetic di Milano (www.isokinetic.com)

"L'atleta potrà tornare alle competizioni non appena avrà raggiunto una mobilità attiva completa, un accovacciamento completo e tutte le attività dovranno essere svolte senza dolore; nei casi più gravi sarà consigliato al momento del ritorno in moto indossare delle imbottiture per almeno qualche settimana".