Tendiniti curarle in modo naturale

TENTIJOINT È UN INTEGRATORE ALIMENTARE

A BASE DI COLLAGENE DI TIPO 1, VITAMINA C E MUCOPOLISACCARIDI

I tendini sono robuste strutture interposte tra ossa e muscoli attraverso la giunzione osteo-tendinea e quella muscolo-tendinea, e consentono di trasmettere e graduare le sollecitazioni che i muscoli esercitano sull'apparato scheletrico. I muscoli tramite la loro contrazione sono in grado di muovere un segmento osseo proprio grazie al collegamento tendineo ove si scarica la forza esercitata.

I tendini sono strutture costituite da fibre collagene di tipo 1 estremamente resistenti ma hanno una capacità di rigenerazione molto più lenta rispetto a quella del muscolo; in altri termini, i tendini sono molto robusti, hanno una certa elasticità ma se vengono sottoposti a sforzi eccessivi e ripetuti possono subire microlesioni e la guarigione può essere lenta e faticosa. Il collagene che costituisce i tendini è una proteina la cui sintesi è stimolata dalla vitamina C ed ordinata dai mucopolisaccaridi che determinano l'elasticità del tendine stesso. **Quando parliamo di tendinite** ci riferiamo al processo infiammatorio del tendine o, meglio, della sua guaina, il peritenonio che avvolge il tendine stesso; motociclisticamente parlando è come se il filo dell'acceleratore non scorresse bene nella sua guaina e tendesse a bloccarsi all'interno: questa è la tenosinovite. In questo caso ogni tentativo di movimento suscita dolore acuto e talora è possibile apprezzare il rumore che fa il tendine all'interno della guaina tendinea. **Quando invece l'infiammazione** avviene in prossimità dell'inserzione all'osso si parla di tendinopatia inserzionale. Le lesioni tendinee si possono verificare a causa di sforzi eccessivi oppure microtraumi ripetuti, così come esercizi non abituali, soprattutto se eseguiti in modo non del tutto corretto. Un esempio tipico è quando un soggetto non allenato percorre una lunga mulattiera dove è necessario l'uso della frizione (non quelle moderne idrauliche...) ed il giorno successivo fatica a muovere la mano ed il polso poiché ha una tendinite. Il sintomo principale della tendinite è il dolore nella zona colpita, che aumenta con il movimento e che può essere accompagnato da gonfiore o tumefazione. Se, al contrario, nelle guaine non si accumula liquido infiammatorio, esse restano secche e causano una sorta di frizione che può essere apprezzabile dal medico e dal paziente durante il movimento del tendine. **Quando la tendinite diventa una tenosinovite** come avviene ad esempio nei muscoli flessori o estensori delle dita delle mani e dei piedi, oltre al dolore si avrà difficoltà di scorrimento del tendine all'interno della propria guaina con sensazione di "scatto" nel movimento delle articolazioni, ad esempio il cosiddetto "dito a scatto". **Quando invece il dolore si evidenzia alla giunzione tra il tendine e l'osso** avremo una tendinopatia inserzionale come avviene ad esempio nella epicondilite, tendinopatia rotulea o pubalgia. La rottura del tendine si verifica raramente e riguarda, in particolare, atleti che hanno superato i 40 anni di età, che hanno sottoposto i propri tendini a lesioni ripetute, che hanno praticato infiltrazioni con cortisone oppure praticano uno sport con troppa intensità, dopo un lungo periodo di inattività. La lacerazione del tendine può anche verificarsi a causa di un movimento improvviso e violento come un brusco scatto con sensazione di "schiocco" accompagnato da un forte dolore e l'impossibilità di muovere l'arto. La cura primaria delle tendiniti è la prevenzione, ovvero un corretto allenamento che comprende il riscaldamento e lo stretching, una corretta alimentazione e l'uso di attrezzature adeguate. **Quando il dolore è manifesto** è necessario un adeguato periodo di riposo, è utile il ghiaccio o un bendaggio di scarico ed è utile assumere sostanze che facilitino la naturale guarigione del tendine. Proprio in questo contesto si colloca TendiJoint, un integratore alimentare a base di collagene di tipo 1, vitamina C e mucopolisaccaridi che aiuta la guarigione fisiologica del tendine ed il mantenimento delle capacità funzionali del tendine stesso. Il pilota che soffre di tendiniti potrà utilizzare TendiJoint anche a scopo preventivo assumendo una compressa al giorno nei periodi in cui gli allenamenti sono più intensi migliorando così la resistenza dei tendini alle sollecitazioni quotidiane. **Quando il dolore persiste** e ci troviamo di fronte ad una tenovaginite può essere necessario effettuare delle infiltrazioni all'interno della guaina con acido ialuronico che facilita lo scorrimento del tendine e riduce l'infiammazione. Salvo casi eccezionali è meglio non ricorrere ad infiltrazioni con cortisone che possono indebolire il tendine stesso. Terapie fisiche quali il laser, gli ultrasuoni, la tekar oppure l'ossigeno-ozono terapia o la mesoterapia hanno mostrato la loro efficacia nella cura delle forme croniche.



Images Gutierrez/Queralt



Ascolta l'esperto

"consiglio del mese"

Salvo casi eccezionali è meglio non ricorrere ad infiltrazioni con cortisone che possono indebolire il tendine stesso.

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

Vediamo ora di fornire alcuni consigli ai piloti

- Utile fare un adeguato riscaldamento e stretching prima di iniziare qualsiasi attività sportiva per poter "allungare" i muscoli; infatti, più il muscolo è corto e ipertrofico, più il tendine viene sottoposto a forti tensioni e se ne favorisce l'infiammazione.
- Non esagerare mai durante l'esecuzione degli esercizi, evitando di andare oltre i propri limiti e ricordando che se si prova dolore è opportuno fermarsi e riposarsi, o alternarsi in qualche altra attività meno faticosa.
- Seguire i consigli di un allenatore o comunque un esperto e non lanciarsi in allenamenti eccessivi ritenendo che possano migliorare in modo drastico la nostra performance; spesso avviene il contrario.