

Riabilitazione e motivazione

RITORNARE IN MOTO DOPO LA RICOSTRUZIONE DEL LEGAMENTO CROCIATO ANTERIORE

Come medico dello sport e chirurgo ortopedico devi cercare di essere scientifico ma anche semplice e comprensibile, parlare lo stesso linguaggio del giovane atleta, comprendere le sue emozioni ma mantenerti nell'ambito dell'evidenza scientifica. Chi come me da anni lavora a stretto contatto con i motociclisti sa bene che non si tratta solo di atleti ma di un gruppo molto particolare di sportivi spesso definiti "un po' matti". Quando un medico parla con un giovane pilota e gli spiega che dopo un intervento di ricostruzione ai legamenti del ginocchio non potrà fare motocross per 6 mesi, non si rende conto che per il giovane 6 mesi di stop rappresentano nella sua testa 6 millenni e mai nella vita potrà fermarsi per un tale periodo di tempo!

Occorre quindi molta calma e un approccio psicologico particolare, bisogna spiegare al ragazzo che non si parla di uno stop ma un allenamento pre-campionato, una gara di durata in cui bisogna consentire al nuovo trapianto di crescere e irrobustirsi nel ginocchio, e allo stesso tempo impegnarsi in un particolare allenamento quotidiano per mantenere la forma fisica e ricostruire un ginocchio più forte di prima; il giovane va quindi motivato.

Quasi sempre il pilota che deve operarsi di ricostruzione del legamento crociato anteriore mi chiede da cosa dipenderà un completo recupero sportivo: i fattori sono veramente molti e potrei parlare per ore annoiando l'interlocutore. Io rispondo con poche parole: un recupero al 100% dipende da tre fattori: il 50% dalla precisa tecnica chirurgica, il 25% da una corretta e specifica riabilitazione e l'ultimo 25%? Questo dipende dalla motivazione e disciplina dell'atleta, risultati eccezionali richiedono motivazione, tanto lavoro e una buona genetica.

Una precisa riabilitazione è essenziale per ottenere ottimi risultati, ci vuole molto tempo e tanta disciplina.

L'intervento chirurgico che spesso spaventa il giovane in realtà è la parte più facile: un giorno di ricovero, l'anestesia e i sedativi per il dolore. Dopo pochi giorni il ginocchio si muove senza dolore e il paziente cammina con le stampelle.

Qui inizia la parte difficile e il lungo lavoro di recupero; io cerco di mobilizzare passivamente il ginocchio immediatamente dopo l'intervento utilizzando un kinetec, l'atleta esce dalla sala operatoria con la gamba ancora anestetizzata e inizia la ginnastica di mobilizzazione, vede che il ginocchio operato si muove e non sente alcun dolore. Questa mobilizzazione immediata favorisce l'evacuazione dei liquidi, consente un velocissimo recupero e infonde sicurezza al giovane; verrà continuata per le prime 2 settimane anche a casa (il paziente affitta la macchinetta) e in genere prima di 2 settimane il ginocchio grazie alla mobilizzazione e al ghiaccio locale non è più gonfio e si piega oltre 90°.

A proposito di ghiaccio, rappresenta il metodo più semplice, economico e privo di effetti collaterali per fare scomparire l'infiammazione del ginocchio. Laddove non si voglia utilizzare la classica borsa del ghiaccio, consiglio

Anche nel recupero da un infortunio ci vuole motivazione.