

LESIONE DEL NERVO ASCELLARE

Gli infortuni nel nostro sport sono davvero frequenti e la spalla è l'articolazione più spesso coinvolta. Con conseguenze che potrebbero rivelarsi molto invalidanti...

Dietro ad un infortunio alla spalla possono verificarsi differenti quadri, più o meno seri, come lussazioni, fratture di clavicola, fratture di scapola o dell'omero. Spesso sono situazioni che richiedono settimane o addirittura mesi per recuperare completamente, ma qualche volta può esserci un imprevisto e il problema è un pochino più serio.

E' quello che è successo, per esempio, a Tomas Ragadini, pilota del Team RT973 che disputa il Campionato Italiano ed Europeo in sella alla sua Suzuki RMZ450. Nel giugno 2019, durante una gara, cade e si frattura l'omero; una frattura "alta", a livello della tuberosità omerale, con associata una lesione a livello della scapola. Associata a questa frattura si rileva un'altra lesione, a carico di un muscolo che sulla scapola si inserisce.

Però c'è un problema: il pilota non muove la spalla. Si esegue quindi un controllo elettromiografico e si rileva la lesione del nervo ascellare, quello che innerva il deltoide. Questo quadro è molto complesso, perché oltre alla lesione ossea abbiamo un problema muscolare, ma soprattutto un problema a livello del nervo. Se il nervo non funziona, il muscolo non risponde come dovrebbe e questo può portare a un grande deficit e ad un recupero difficoltoso e più lungo del previsto.

Il deltoide è quel muscolo che "copre" la spalla e serve ad abdurla, movimento che ci permette di alzare le braccia al cielo per festeggiare una vittoria, per esempio.

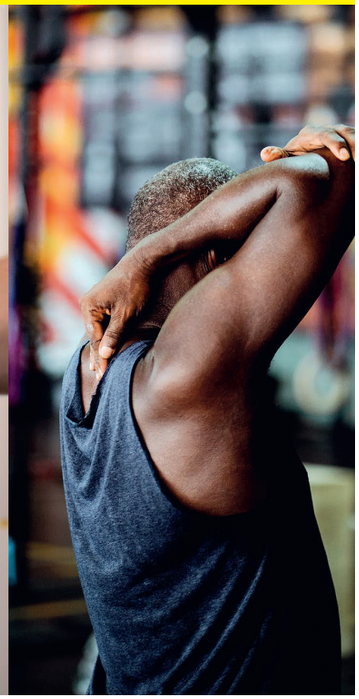
In seguito alla lesione del nervo, il muscolo non viene più stimolato e questo ha due grandi conseguenze:

- ipotrofia/atrofia: il muscolo "si rimpicciolisce" e perde la sua forza
- deficit funzionale: il movimento diventa impossibile e quindi il pilota sarà estremamente limitato o impossibilitato ad utilizzare il braccio.

Questo tipo di lesione è simile a quella riportata da Mattia Pasini, che ora deve utilizzare il braccio destro solamente come "appoggio", mentre tutti i comandi al manubrio sono stati spostati sulla

015-016_DoctorHouse.indd 15 22/09/20 17:01





sinistra. Parliamo, quindi, di lesioni che possono essere anche molto invalidanti.
Nel caso di Tomas, ai controlli successivi, ci sono stati diversi miglioramenti e infatti, ad oggi, è tornato a correre e vincere gare.

Il nervo è una struttura che, purtroppo, una volta lesionata non recupera - o lo fa molto limitatamente - la sua funzione normale e quindi il muscolo rimarrà ipotrofico.

Ma come si affronta il recupero di un infortunio di questo tipo?

In questi casi il recupero si fa step by step, attraverso esercizi di recupero della mobilità articolare e di rinforzo muscolare. Questi vanno eseguiti in prima istanza con l'aiuto di un fisioterapista o di personale qualificato e poi possono essere svolti in autonomia; l'importante è andare per gradi, stimolando il muscolo con carichi di lavoro progressivi evitando il sovraccarico, che potrebbe essere controproducente.
Nel caso di Tomas Ragadini, gli esercizi che sono stati impostati lo hanno portato ad un compenso che, ad oggi, è decisamente soddisfacente, nonostante il muscolo deltoide sia ipotrofico.

I primi esercizi hanno previsto un carico leggero, per riabituare le fibre muscolari ad essere reclutate di nuovo dopo un periodo di immobilizzazione. Gli esempi più classici sono i "wall slides", dove il pilota è spalle al muro, le braccia formano 90° con il busto, e si fa "scivolare" l'avambraccio sul muro, verso l'alto e poi si torna alla posizione di partenza.
A mano a mano che il muscolo "si riprende", si può iniziare a fare qualche esercizio in isometria, con gli elastici, sollecitando l'articolazione ed il muscolo a vari gradi di angolazione.
Infine, iniziano esercizi come le rotazioni interne ed esterne ed il "rematore", sempre usando gli elastici.
Riassumendo, ci sono lesioni che possono essere più o meno serie a carico della spalla, ma l'importante è che il recupero sia graduale, rispettando i tempi necessari, senza tentare di bruciare le tappe perché il rischio è di vedere i tempi allungarsi di molto, come successo quest'anno al pluri-iridato Marc Marquez in MotoGP, e soprattutto essere seguiti da persone qualificate che possano monitorare passo a passo le esigenze del pilota.

E' molto importante che il recupero delle lesioni a carico della spalla sia graduale, senza forzare i tempi.

015-016_DoctorHouse.indd 16 22/09/20 17:01