

PHYSIOMASS

BENESSERE E SALUTE
A C A D E M Y

C O R S O O N L I N E



PHYSIOMASS
BENESSERE E SALUTE



CENNI DI TRAUMATOLOGIA SPORTIVA

La pratica sportiva e il movimento sono sicuramente ambiti in cui è frequente il verificarsi di traumi. Spesso però, gli infortuni sono legati a trascuratezza: saper adottare comportamenti preventivi e saper applicare le giuste misure di soccorso può aiutare ad evitare l'infortunio o almeno a limitarne i danni.

La prevenzione dunque deve diventare un elemento fondamentale dell'azione.

Movimenti fisici impegnativi dovrebbero essere preceduti sempre da un'adeguata preparazione psicofisica, per attivare in maniera ottimale il sistema cardiovascolare, respiratorio e nervoso e favorire la massima elasticità muscolare. E' utile anche una progettazione del movimento da eseguire al fine di valutare, in generale, la dinamica dell'azione e il corretto utilizzo degli spazi a disposizione (prevenzione attiva). Occorre però intervenire non solo direttamente su momenti specifici dell'attività, ma sullo stato generale di buona salute e di benessere.

Un'educazione, dunque, che punti verso corrette abitudini di vita (prevenzione passiva): l'alimentazione, il riposo, fondamentale per il recupero, l'utilizzo di indumenti e attrezzature adeguate o l'utilizzo di calzature idonee, per proteggere il piede da traumi e microtraumi. Una reale azione preventiva deve inoltre controllare sempre l'efficienza delle attrezzature e degli oggetti utilizzati e, prevedendo anche la possibilità di un incidente, avere a disposizione il materiale di pronto soccorso (in particolare borsa del ghiaccio e garze sterili). La traumatologia sportiva è suddivisibile in due grandi tronconi: i traumi da sport e i danni da sport.

Un trauma sportivo ha origine da un infortunio, un incidente improvviso, involontario e imprevedibile che agisce sull'organismo dall'esterno provocando delle alterazioni funzionali dell'organismo stesso. Un danno da sport, al contrario, non ha una causa diretta ed esterna, ma si origina lentamente a causa di errate sollecitazioni ripetute nel tempo.

Dette sollecitazioni, alla lunga, possono produrre fenomeni di logorio o di usura, infiammazione e dolore e finire con il compromettere la funzionalità ottimale del sistema. Passiamo ora all'esposizione dettagliata di alcuni tipi tipici casi di infortunio evidenziando cause, sintomi ed eventuali modalità di primo soccorso.

TRAUMI SPORTIVI

Traumi a carico dei tessuti molli:

CONTUSIONE E' determinata dall'urto violento di un corpo rigido ma non tagliente che, senza produrre danni superficiali alla cute, interessa i tessuti sottostanti.

SINTOMI Gonfiore e arrossamento della parte interessata. Livido dovuto alla rottura di piccoli vasi sanguigni. Ematoma, qualora il travaso sanguigno fosse più accentuato. Dolore pulsante dovuto alla stimolazione delle terminazioni nervose.

PRIMO SOCCORSO Impacchi immediati di acqua fredda o ghiaccio; successive compressioni limitate per mezzo di una fasciatura; se il possibile ematoma persistesse per più di qualche giorno, consultare il medico. **EVITARE QUALSIASI TIPO DI MASSAGGIO**

Traumi a carico della cute:

FERITE, ABRASIONI, ESCORIAZIONI Si intendono tutte le discontinuità della superficie cutanea. Le ferite possono essere provocate da oggetti appuntiti o da oggetti taglienti. Le abrasioni e le escoriazioni sono di tipo superficiale e sono provocate da sfregamenti su superfici ruvide.

SINTOMI Emorragia e dolore vivo dovuto all'irritazione o alla lesione delle terminazioni nervose sensitive.

PRIMO SOCCORSO Pulire la parte infortunata e disinfettarla; applicare una garza sterile prima di inviare ad un eventuale controllo ospedaliero; lasciare al medico il compito di rimuovere eventuali corpi estranei presenti nella ferita. In caso di perdite ematiche abbondanti, in attesa dei servizi di emergenza, liberare la parte lesa dagli indumenti e con una garza sterile o tessuto pulito comprimere il punto sanguinante a monte (cioè in una zona scelta lungo il percorso dell'arteria tra il cuore e la ferita) se si tratta di vaso arterioso, a valle (cioè dopo la lesione verso le estremità corporee) se si tratta di un'emorragia venosa.

Traumi a carico delle ossa:

INCRINATURE E FRATTURE La frattura è la rottura di un osso in seguito ad un evento traumatico. Le fratture sono classificabili in relazione alle loro caratteristiche e alla gravità del trauma in:

- Fratture complete, quando si formano due monconi ossei non più in contatto fra loro, che possono a loro volta risultare: chiuse, quando non esiste lacerazione delle parti molli che rivestono l'osso fratturato; esposte, quando si accompagna alla frattura la lacerazione delle parti molli e l'osso fuoriesce dalla cute. In questo caso esiste un rischio molto alto di infezione;
- Fratture incomplete, quando, soprattutto nei bambini, l'integrità della parte esterna dell'osso riesce a mantenere il contatto fra i due frammenti.

Inoltre le fratture possono essere classificabili in base all'evento traumatico che le ha provocate. Avremo così fratture:

- da trauma diretto, cioè una lacerazione ossea direttamente evidenziata nel punto di applicazione dell'agente esterno (per esempio l'urto diretto contro un ostacolo può provocare una frattura nel punto esatto di collisione);
- da trauma indiretto, cioè la sollecitazione o il trauma provocano la lesione a distanza dal punto in cui sono applicati (per esempio frattura dell'avambraccio in seguito a una forte compressione sul palmo della mano).

SINTOMI Dolore molto violento, localizzato nella zona del trauma e dovuto al fatto che l'osso rompendosi, mette allo scoperto le terminazioni nervose dolorifiche che sono, così, facilmente stimulate; gonfiore spesso associato con colorito bluastrò della cute dovuto a versamento sottocutaneo; deformità dell'arto; limitazione funzionale grave, fino all'impotenza assoluta dei normali movimenti; possibilità che l'arto si presenti in posizione innaturale.

PRIMO SOCCORSO Evitare di manipolare l'arto coinvolto; immobilizzare l'arto attraverso semplici fasciature o con stecche rigide; chiamare il 112.

Traumi a carico delle articolazioni: DISTORSIONI, LUSSAZIONI

La DISTORSIONE è la perdita momentanea dei normali rapporti fra gli elementi ossei di un'articolazione. Si tratta di una perdita momentanea in quanto i capi articolari tendono a ritornare spontaneamente e immediatamente nella posizione normale. La distorsione è provocata da un trauma momentaneo; le ossa restano integre mentre la capsula e i legamenti, sottoposti ad una brusca trazione, possono subire delle lesioni più o meno gravi. Il livello di gravità di una distorsione si valuta proprio dal grado di lesione dei legamenti, che possono risultare:

- illesi (si parla allora di distrazione);
- parzialmente lesi (si parla di stiramento);
- lacerati in buona parte o totalmente (si parla di distorsione grave). Le articolazioni più soggette a questo tipo di trauma risultano essere le caviglie, il ginocchio, la spalla e il gomito.

SINTOMI Dolore molto forte e localizzato, dovuto alla stimolazione anomala delle terminazioni nervose; gonfiore dovuto all'edema post-traumatico cioè all'aumento dei liquidi dei tessuti in seguito al trauma; colore bluastrò della pelle dovuto alla rottura di piccoli vasi nella regione colpita e conseguente versamento di sangue nei tessuti sottocutanei; impotenza funzionale parziale, per cui i movimenti sono ancora in parte possibili anche se vengono limitati dalla sensazione di dolore.

PRIMO SOCCORSO Togliere gli indumenti con molta delicatezza, sfilandoli prima dalla parte sana e poi dalla parte lesa; applicare immediatamente impacchi d'acqua fredda o ghiaccio per un tempo sufficientemente lungo (il freddo, restringendo i vasi limita il versamento e nel contempo svolge un'azione antidolorifica); immobilizzare l'articolazione e mettere a riposo l'infortunato. Una radiografia dell'arto può risultare utile per accertare eventuali piccole fratture, per le quali bisogna ricorrere a trattamento apposito. In ordine di gravità.

la LUSSAZIONE è il passo successivo alla distorsione. Si tratta di una perdita completa e permanente dei normali rapporti tra i capi ossei di un'articolazione. Ciò provoca sempre una rottura della capsula articolare e talvolta anche dei legamenti. I capi articolari, spostati dalla loro sede naturale, anche una volta cessata la sollecitazione che ha prodotto l'infortunio, non sono in grado di tornare al loro posto. Le lussazioni più gravi sono quelle a carico delle articolazioni maggiori (spalla, anca, ginocchio).

SINTOMI Dolore violento che si riacutizza se si tenta di muovere l'arto interessato; evidente deformità dell'assetto articolare percepibile anche solo attraverso l'osservazione; impotenza funzionale totale per cui non risulta possibile nessun movimento.

PRIMO SOCCORSO Non bisogna mai intervenire direttamente sull'articolazione tentando di riportare i capi articolari in posizione normale (così facendo si rischia di aggravare la

situazione); se la lussazione interessa l'arto superiore, immobilizzare l'arto lesso nella posizione in cui si trova e trasportare in fretta il soggetto in ospedale; se la lussazione interessa l'arto inferiore, usare un'estrema cura nell'operazione di trasporto che va realizzata con l'uso di barella o autoambulanza.

PHYSIOMASS**BENESSERE E SALUTE**

TRAUMI ALLA SCHIENA

In casi di colpi alla schiena, per la gravità dell'eventuale trauma provocato dall'evento, è sempre meglio eccedere in prudenza e non toccare o manipolare l'infortunato. Se il soggetto non è in grado di recuperare da solo in un tempo ragionevole la stazione eretta, bisogna prestare attenzione ai segni di eventuale coinvolgimento del midollo spinale. Siccome il midollo e i nervi spinali sono in stretto rapporto con le ossa vertebrali, è bene sapere che anche uno spostamento minimo può danneggiare il tessuto nervoso in modo molto serio.

SINTOMI DI UN COINVOLGIMENTO MIDOLLARE

Diminuita o assente sensibilità sul lato esterno dei piedi (in caso di trauma lombare) o del margine esterno delle mani (nel caso di traumi cervicali); ridotta o assente capacità di effettuare movimenti attivi con le dita delle mani e/o dei piedi.

PRIMO SOCCORSO Evitare ogni movimento attivo o passivo della colonna e chiamare il 112.

SHOCK TRAUMATICO

In generale lo shock è un quadro di insufficienza circolatoria che può verificarsi per svariati motivi ed è caratterizzato dalla caduta della pressione arteriosa. Di conseguenza giunge meno sangue alle cellule dei vari organi e, se questa situazione non viene corretta in tempo, possono manifestarsi gravi danni anche a livello cerebrale. Lo shock traumatico è un particolare tipo di shock che consegue a violenti traumi toracici o addominali oppure fratture o lussazioni di particolare gravità. In questi casi è il dolore che, attraverso un meccanismo riflesso, determina l'abbassamento della pressione.

SINTOMI Pallore, dovuto a scarsa vascolarizzazione della cute; abbassamento della temperatura corporea; sudori freddi e spesso nausea e vomito; colorito bluastrò delle labbra e delle unghie; polso molto frequente ma debole.

PRIMO SOCCORSO Un individuo in stato di shock deve essere soccorso il più velocemente possibile quindi chiamare il 112.

TRAUMA CRANICO

Un colpo violento al capo può provocare il tipico bernoccolo, sul quale è bene intervenire applicando un bendaggio freddo o del ghiaccio. Qualora il soggetto apparisse frastornato, denunciasse nausea o difficoltà nel mantenere l'equilibrio o addirittura entrasse in stato di incoscienza, si possono sospettare lesioni ossee della scatola cranica. In quel caso sarà bene fare una lastra di accertamento.

SINTOMI Difficoltà respiratorie; nausea o vomito; frequenza cardiaca minore; eventuale perdita di sangue dal naso.

PRIMO SOCCORSO Favorire la respirazione liberando le vie aeree da eventuali ostacoli e praticando, se il caso lo necessita, la respirazione artificiale; chiamare il 112. Colpi al capo anche lievi non vanno sottovalutati ed è bene non sottovalutare sintomi che potrebbero presentarsi anche ad alcune ore di distanza.

TRAUMI DEL NASO

Sono discretamente dolorosi ma normalmente poco preoccupanti, La fuoriuscita di sangue può essere abbondante, ma tende a recedere applicando opportuni bendaggi ghiacciati. Il setto nasale può risultare fratturato a volte anche in maniera scomposta: in quel caso deve essere manipolato solo da personale medico.

SINTOMI Epistassi; gonfiore modesto; dolore alla palpazione anche lieve.

PRIMO SOCCORSO Far sedere l'infortunato con la testa leggermente inclinata avanti. Slacciare gli abiti intorno al collo, comprimere ai lati del naso per circa 10 minuti ed eventualmente applicare del ghiaccio alla radice del naso per creare vasocostrizione. E' importante, ad emorragia cessata, evitare di soffiare o strofinare il naso.

DOLORI, CONTRATTURE, STIRAMENTI, STRAPPI, CRAMPI

DOLORI MUSCOLARI (mialgie)

Il dolore che si presenta con maggior frequenza in seguito a sforzi causati da attività sportive è quello muscolare. Il dolore muscolare è caratterizzato da spasmi che determinano un impedimento al movimento, soprattutto nei periodi in cui non si è ancora abituati allo sforzo. La prevenzione si basa prevalentemente su un adeguato riscaldamento da effettuare prima dell'allenamento e su una corretta e graduale impostazione del carico di lavoro. Anche al termine dell'allenamento è possibile dedicare uno specifico spazio a esercizi di stretching e defaticamento, e fare una sauna e un bagno caldo.

CONTRATTURE MUSCOLARI

L'indurimento della muscolatura (miogelosi) si determina in genere a causa di un'eccessiva o errata sollecitazione. Gli irrigidimenti muscolari molto dolorosi possono venire eliminati tramite manipolazione del tessuto molle (massaggio). Le miogelosi debbono essere prese in considerazione come campanello di allarme di un affaticamento eccessivo o di un allenamento inadeguato. Bisognerebbe sempre evitare sollecitazioni o sforzi che provocano dolore nelle ore successive alla seduta di allenamento.

STIRAMENTI

In caso di stiramento, le fibre muscolari e le strutture del tessuto connettivo che le circondano vengono allungate eccessivamente senza che si determini la lacerazione delle miofibrille. Non raramente lo stiramento è l'esito di un brusco sforzo o di un movimento riflesso non coordinato, che stimola in allungamento i muscoli antagonisti. Tuttavia non sempre il dolore è immediato e obbliga alla sospensione dell'attività, bensì spesso si sviluppa nel giro di alcuni minuti. Su un muscolo stirato si può cercare di intervenire facendo distendere passivamente il muscolo stesso. La distensione non va effettuata bruscamente bensì aumentandone gradualmente l'intensità; bisogna mantenere il muscolo in distensione massima per 10-20 secondi. Anche tramite la crioterapia (impacchi freddi) si possono attenuare i dolori dello stiramento. Lo stiramento è spesso dovuto a un'insufficiente preparazione fisica. Il riscaldamento e soprattutto l'allungamento non sono stati effettuati in modo adeguato o sufficientemente a lungo. Inoltre, negli sportivi che presentano una tendenza allo stiramento muscolare dovrebbe venir controllato il metabolismo elettrolitico e in particolare del magnesio.

STRAPPI

Gli strappi muscolari sono lesioni delle fibre muscolari che possono provocare persistenti limitazioni funzionali. Dal momento che una rigenerazione della fibra non è possibile, si forma una cicatrice che costituisce un ostacolo alle funzioni. Quando si verifica la lacerazione, si avvertono immediatamente dei dolori molto forti, localmente circoscritti. L'attività sportiva non può venir proseguita e deve essere immediatamente interrotta.

Insieme alle fibre muscolari, spesso si possono lacerare anche piccoli vasi; bisogna quindi presupporre l'eventualità di emorragie in profondità nel tessuto. Una lacerazione muscolare è visibile o percettibile al tatto solo in caso di lesione di un'ampia porzione di tessuto. A causa del ritrarsi delle fibre lacerate, si forma un infossamento. Questa depressione, importante per la formulazione della diagnosi, si riempie ben presto di sangue o di siero e quindi può essere successivamente identificata solo con lunghi procedimenti diagnostici in ospedale. Il pronto intervento consiste in riposo, crioterapia, compressione e sollevamento. In ogni modo la guarigione avviene solo con il riposo. Non si deve assolutamente massaggiare il muscolo lacerato per evitare calcificazioni. A seconda della dimensione della lacerazione, bisogna considerare un tempo di rimarginazione di almeno tre settimane.

CRAMPI

Il crampo è una contrazione involontaria, acuta ed improvvisa della muscolatura, accompagnata da dolore e da incapacità di movimento. E' causato da alterazioni nell'afflusso di sangue al muscolo, provocate dal freddo (rapidi cambiamenti di temperatura), dall'umidità, da una posizione forzata (fasciatura troppo stretta) ecc. Il muscolo colpito si presenta isolato, contratto, indurito e fortemente dolorante, con perdita totale di movimento. E' utile esercitare localmente una pressione costante, un rilassamento passivo del muscolo coinvolto (stretching), un massaggio, applicazioni calde. Dato che il crampo più frequente è quello del polpaccio, se si manifestasse durante il nuoto richiede un immediato cambiamento di stile, data l'impossibilità di praticare il massaggio in acqua.

BENESSERE E SALUTE