


*Ciao a tutti! Sono Oscar Tipa, ho 44 anni, ho conseguito il diploma universitario presso l'ISEF di Palermo e, accanto alla mia attività di docente scolastico, sono kinesiologo e da oltre diciassette anni mi occupo di riabilitazione post-traumatica e post-operatoria. Corro da quando avevo diciassette anni, prima in pista in gare di velocità, dove ho ottenuto buoni risultati e poi, con il passare degli anni, su distanze più lunghe fino alla mezza maratona.*

Il mio primo intervento in questa rubrica riguarda uno degli infortuni più comuni nella pratica della corsa: si tratta del c.d. stiramento o, in casi più severi, dello strappo muscolare che possono interessare la zona dei flessori della gamba, e più precisamente, il bicipite femorale. Questo è un muscolo sollecitato da quasi tutte le discipline sportive e per questo motivo è spesso "a rischio" di infortunio, soprattutto quando non si è effettuata una corretta attività di potenziamento muscolare, o i carichi di allenamento non sono stati dosati in maniera calibrata, o ancora – come ad esempio in questo periodo della stagione agonistica – si corre su terreni scoscesi e irregolari che influenzano le modalità di appoggio dell'atleta.

Vediamo, innanzi tutto, la differenza tra stiramento e strappo muscolare: il primo è sempre conseguenza di un episodio acuto insorto durante l'attività sportiva ed è, il più delle volte, ben localizzato. Da un punto di vista anatomo-patologico non sono riscontrabili lacerazioni macroscopiche delle fibre muscolari, ma solo un ipertono del muscolo interessato, mentre nello strappo muscolare - che si manifesta anch'esso con un dolore acuto durante l'attività sportiva – queste lacerazioni sono presenti e la lesione sarà tanto più grave quante più fibre sono interessate. Il trattamento post-traumatico, quindi, deve tenere conto del grado, della sede della lesione e del tipo di paziente. Nel caso di una semplice contrattura il dolore è diffuso e si intensifica con una certa latenza dal trauma. Non essendovi, però, alcuna lesione anatomica, il problema si risolve in quattro-cinque giorni.

Nello stiramento il dolore insorge progressivamente ed è ben localizzato, le lesioni anatomiche sono assenti e sono necessari almeno quindici giorni per la guarigione. Nello strappo il dolore è acuto e improvviso, ben localizzato e provoca impossibilità di movimento. La lesione anatomica è sempre presente e a seconda della sua entità distinguiamo:

- lesione di 1° grado, in cui sono lese poche fibre (meno del 5%) all'interno del fascio muscolare;
- lesione di 2° grado, in cui avviene la rottura di fibre muscolari appartenenti a più fasci con presenza di versamento ematico;
- lesione di 3° grado nella quale molte fibre sono rotte, si può arrivare alla rottura completa del muscolo e l'ematoma è sempre voluminoso.



Occupiamoci adesso del trattamento riabilitativo di tali lesioni. Sappiamo che spesso la lesione muscolare viene più bistrattata che trattata adeguatamente, specie a livello di atleti amatoriali. Esistono, invece, precisi e ormai definiti protocolli di trattamento che tengono conto del tipo di lesione, della sua sede e del tipo di paziente e prevedono un costante monitoraggio sia clinico che ecografico di questo tipo di patologie, proprio perché il destino delle lesioni muscolari dipende non solo dal grado e dalla sede, ma anche dai frequentissimi errori di trattamento.

Nella fase acuta la strategia di cura prevede compressione ed elevazione dell'arto, applicazione di ghiaccio e riposo. In una seconda fase si tende al recupero dell'estensibilità muscolare con terapie fisiche (ultrasuoni, laser, TENS, massaggio decontratturante e linfatico TECAR); anche l'attività in piscina è un'ottima soluzione, soprattutto all'inizio.

Nella fase successiva si attuano attività di ricondizionamento aerobico e di recupero della forza, per passare poi al lavoro aerobico ed anaerobico specifico per le distanze allenate e ad esercizi di mantenimento.

Concludendo, possiamo dire che se si tratta di un "semplice" stiramento nella zona dei muscoli flessori femorali i tempi di recupero per poter tornare a svolgere un allenamento completo si aggirano intorno ai trenta giorni, se, invece, siamo in presenza di uno strappo di 1° grado i tempi si possono allungare fino a quarantacinque giorni e ancora oltre se la lesione muscolare è di grado maggiore.

Tratterò l'argomento degli esercizi specifici per il ricondizionamento muscolare nella prossima puntata di questa rubrica. Chi volesse ricevere chiarimenti, consigli o desiderasse proporre le sue osservazioni, può contattarmi attraverso la redazione di [Siciliapodistica.it](http://Siciliapodistica.it).

Alla prossima,

*Oscar Tipa*