

Ortopedia

Il meccanismo Il dolore e le cellule «spazzino» sono nostre alleate

In estate cresce la voglia di muoversi, magari di partecipare a gare improvvise in sport inusuali. Il rischio di infortuni ci può essere, come sempre quando si pratica attività fisica.

«Stiramenti e distorsioni sono i traumi più osservati nei Pronto Soccorso ortopedici, in particolare in questi mesi, quando il tempo libero permette di fare più movimento soprattutto a chi conduce una vita sedentaria», spiega Cesare Faldini, professore ordinario di Ortopedia e Traumatologia, all'Università di Bologna e direttore della S.C. Clinica Ortopedica e Traumatologica 1 dell'Istituto

In una lesione anche poche fibre interessate determinano l'innesco dell'infiammazione acuta. «È un campanello di allarme di micro danno tissutale», precisa Faldini. «È sia un meccanismo di difesa sia di riparazione in cui una serie di eventi aumenta la circolazione nella zona, che diventa rossa e calda, e la permeabilità vasale: una parte del liquido che circola nei capillari fuoriesce nello spazio infiammato, provocando il gonfiore. Tra i mediatori che regolano il meccanismo ci sono le

ciclossigenasi e l'istamina, che comunicano con le terminazioni nervose responsabili del dolore. L'infiammazione in realtà è base della guarigione. Il dolore ci costringe a stare a riposo mentre gli altri effetti favoriscono la funzione "spazzino" delle cellule che possono riassorbire le fibre lesionate e riparare i tessuti. Non a caso nei traumi più gravi, come le fratture, l'ematoma che si crea contiene tutti gli ingredienti che producono la riparazione».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

P (Protection)	E (Elevation)	A (Avoid anti-inflammatory)	C (Compression)	E (Education)	&	L (Load)	O (Optimism)	V (Vascularisation)	E (Exercise)
					Il metodo Peace & Love per le lesioni ai tessuti molli non gravi è stato proposto da Blaise Dubois della Running Clinic, Lac Beauport, Quebec e Jean-Francois Esculier del dipartimento di Terapia fisica dell'Università della British Columbia, Vancouver (Canada) <small>(Fonte: The Running Clinic e Dubois B, Esculier J-F. Br J Sports Med 2020; 54:72-73)</small>				
PROTEZIONE	SOLLEVAMENTO	EVITARE ANTI-INFIAMMATORI	COMPRESSIONE	EDUCAZIONE		CARICO	OTTIMISMO	VASCOLARIZZAZIONE	ESERCIZI
Limitare attività e movimenti che aumentano il dolore durante i primi giorni dopo l'infortunio	Solleverare l'arto ferito più in alto del cuore il più spesso possibile	Evitare di assumere farmaci antinfiammatori poiché, soprattutto a dosaggi elevati, riducono la guarigione dei tessuti. Evitare il ghiaccio	Utilizzare bendaggi elastici o taping per ridurre il gonfiore	Il corpo sa cosa fare. Evitare trattamenti passivi non necessari e indagini mediche e lasciare che la natura segua il suo corso	Laschiare che il dolore guidi il graduale ritorno alle attività normali, il corpo dirà quando è sicuro aumentare il carico	Essere fiducioso e positivo condiziona la mente per un recupero ottimale	Scegliere attività cardiovascolari senza dolore per aumentare il flusso sanguigno ai tessuti in riparazione	Ripristinare mobilità, forza e propriocezione adottando un approccio attivo al recupero	

CdS

Che cosa fare per i piccoli infortuni

Ortopedico Rizzoli di Bologna. «Le articolazioni sono stabilizzate dai muscoli, quindi la poca preparazione può esporre a maggiori rischi».

Ghiaccio o no?

Quando ci si fa male, il primo istinto è mettere il ghiaccio e prendere un antinfiammatorio non steroideo (Fans). Per anni i medici hanno raccomandato a chi aveva subito una lesione dei tessuti molli di seguire l'approccio Price, che sta per protezione (Protection), riposo (Rest), ghiaccio (Ice), compressione (Compression) ed elevazione (Elevation).

Di recente, due ricercatori canadesi in un editoriale pubblicato sul *British Journal of Sports Medicine* hanno proposto un trattamento più moderno, ma non universalmente adottato, che, tra le altre cose, prevede dopo una lesione dei tessuti molli di evitare il ghiaccio e l'assunzione di antinfiammatori perché riducono dolore e sintomi, ma potrebbero ritardare la guarigione.

«Pace e Amore»

I due studiosi hanno riassunto il loro trattamento negli acronimi *Peace*, dedicato alla cura immediata, e *Love*, per la gestione successiva (nulla hanno a che fare con il simbolo del movimento Hippie).

«Entro certi limiti, Peace e Love riassumono quello che bisognerebbe fare in caso di lesioni lievi: sono un appello al rispetto del fenomeno infiammatorio, motore naturale della riparazione tissutale (si veda il box in alto)», prosegue l'esperto.

Piccolo o grande fuoco

«Il termine "infiammazione" ricorda la fiamma. Un piccolo fuoco nel camino è positivo, ma se è troppo incendia la casa. L'antinfiammatorio, rappresentato dalla lettera "A" dell'acronimo: non va escluso a priori, dovrebbe essere evitato nelle infiammazioni lievi, però è utile, come anche il ghiaccio, se l'infiammazione si propaga come un incendio, ossia se la tumefazione cresce assieme al rossore e il dolore aumenta. In questo caso, da meccanismo benefico riparativo l'infiammazione si può

trasformare in un'aggravante del danno. Le altre lettere di Peace e Love riconfermano il "primo soccorso" valido appena ci si fa male: proteggersi dall'eccessivo movimento i giorni successivi al trauma, usando il dolore come un limitatore di velocità, e mantenere l'arto infortunato alzato per contrastare il gonfiore ec-

Per favorire la riparazione quando il trauma è lieve non è sempre indicato spegnere subito l'infiammazione

di Anna Fregonara

cessivo; anche una leggera compressione riduce la possibilità di gonfiare, a patto che il bendaggio non sia fatto solo sull'articolazione. Per esempio, nella cavaglia il bendaggio ideale dovrebbe includere il piede fino a salire verso il ginocchio». «Inoltre, essere positivi e imparare ad ascoltarsi» sottolinea Faldini.

Caricare metà del peso

«Un graduale miglioramento fa comprendere la natura benigna della lesione. Ricominciare a caricare quando si capisce di sopportare il dolore. Una bilancia da bagno può aiutare: se compare il dolore vivo con meno di metà del peso corporeo è preferibile rivolgersi a uno specialista, se il dolore compare dopo può essere utile una stampella di protezione per qualche giorno per facilitare la guarigione».

«Infine, il movimento leggero, come nuotare quando si ha una distorsione da spiaggia, aumenta l'apporto sanguigno e, di conseguenza, la velocità dei processi riparativi. L'esercizio permette di avere più muscoli che conferiscono maggiore stabilità».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Articolazioni

Ginocchio e dita più vulnerabili

«Il ginocchio è l'articolazione più vulnerabile perché il suo movimento è su un piano che consente solo flessione ed estensione: ogni forzatura all'esterno o all'interno si ripercuote sui legamenti. Le dita della mano sono "ginocchia in miniatura": si muovono su un piano soltanto», dice Faldini. «La cavaglia è un po' più tollerante, oltre a flettersi e a estendersi permette di compensare parzialmente la rotazione all'esterno e all'interno, anche se a tutto c'è un limite e se lo si supera a farne la spesa sono i legamenti. Polso e gomito soffrono soprattutto gli urti della caduta mentre la spalla, molto simile all'anca per gradi di movimento naturale, soffre se è forzata senza adeguato allenamento».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Stimoli frequenti (anche notturni).
Cara prostata quanto mi costi!

INFORMATI, CONFRONTA, FAI I TUOI CONTI

PROSTATACT®
È un integratore alimentare a base di *Serenoa Repens* titolata.
Una compressa al giorno contribuisce a favorire la funzionalità della prostata e delle vie urinarie.

IN FARMACIA, PARAFARMACIA ED ERBORISTERIA

30 compresse con 320 mg di Serenoa Repens ciascuna
A SOLI 13,90 €

60 compresse con 320 mg di Serenoa Repens ciascuna
A SOLI 19,90 €

Nuova formula LA CONVENIENZA RADDOPPIA!

Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori non costituiscono una dieta variata, equilibrata ed un sano stile di vita.

Prostat Act è distribuito da **F&F** s.r.l. - 06/9075557 - mail: info@linea-act.it **www.linea-act.it**