

LE LESIONI MUSCOLARI NELLO SPORT

Stefano Dragoni  (Specialista in Radiologia)



Durante lo svolgimento di una disciplina sportiva, specie se particolarmente impegnativa, si può andare incontro ad episodi dolorosi ad insorgenza acuta a carico dei muscoli, provocati da una lesione delle fibre muscolari.

Questo tipo di danno rappresenta l'evento traumatico acuto di più comune osservazione in ambito medico-sportivo, con una incidenza compresa tra il 10 e il 30% di tutti i traumi da sport.

Tali affezioni non devono essere sottovalutate, ma al contrario vanno tenute nella massima considerazione, poiché dal loro corretto inquadramento e da un trattamento idoneo può dipendere il proseguimento della disciplina sportiva non solo negli atleti di alto livello, ma anche in quelli impegnati in attività amatoriali.

CLASSIFICAZIONE DELLE LESIONI

In ambito sportivo una lesione muscolare si può verificare in due modi principali:

- **per un trauma diretto** (contusione muscolare) che avviene solitamente in quelle discipline nelle quali si realizza un contatto fisico con l'avversario (calcio, rugby, football americano). In questi casi il danno si verifica quando il muscolo viene colpito con violenza da un agente esterno, con effetti tanto più gravi se l'incidente avviene quando il muscolo è in fase di contrazione
- **per un trauma cosiddetto "indiretto"** che si realizza in genere durante la fase dinamica della corsa o del salto; il meccanismo traumatico di queste forme va ricercato nell'improvviso allungamento passivo del muscolo provocato dalle leve scheletriche o da una contrazione troppo rapida a partire da una situazione di completo rilasciamento.

FATTORI PREDISPONENTI

Sono stati identificati numerosi fattori capaci di favorire la comparsa di una lesione; tra questi, particolare valore può essere attribuito allo scarso allenamento, ad un inadeguato riscaldamento prima della gara o ad un'eccessiva fatica che non consente di eseguire movimenti ben coordinati. Non vanno poi dimenticati fattori esterni in grado di condizionare negativamente la bontà della dinamica muscolare, quali ad esempio le situazioni climatico-ambientali sfavorevoli (elevata umidità e bassa temperatura esterna) ma anche terreni di gioco che non consentono un'adeguata aderenza al suolo provocando l'esecuzione di movimenti non corretti.

SINTOMATOLOGIA

La caratteristica comune sia delle forme secondarie a contusione che di quelle da trauma indiretto risiede nella rottura di un numero variabile di fibre muscolari, che determina la comparsa del dolore e nei casi più gravi la impossibilità di appoggiare l'arto infortunato a terra.

Poiché i muscoli in attività hanno la caratteristica di avere un elevato flusso sanguigno, è inevitabile che assieme alle fibre muscolari si possano rompere i vasi capillari che decorrono tra le fibre provocando una emorragia; tale situazione permette di spiegare il motivo per cui a seguito di una lesione muscolare si può formare un ematoma (raccolta di sangue all'interno del muscolo) oppure una ecchimosi superficiale, che spesso affiora a distanza dal punto di lesione (Figura 1)



Figura 1

La caratteristica più comune è quella del dolore che compare improvvisamente durante la pratica dell'attività sportiva; a seconda della quantità di fibre che si sono rotte è possibile suddividere le lesioni in forme lievi sino a forme molto gravi nelle quali il muscolo è interrotto in modo pressoché completo, dando luogo a quelle situazioni conosciute con il termine di "strappo muscolare" (Figura 2).



Figura 2

Il dolore può inoltre assumere caratteristiche diverse a seconda della regione anatomica interessata, con una sensazione di tipo trafittivo o crampiforme a livello della coscia e di tipo contusivo (l'atleta riferisce la sensazione di essere stato colpito dall'esterno) nelle lesioni a carico dei muscoli del polpaccio.

COSA FARE IN CASO DI LESIONE MUSCOLARE

L'aspetto più importante è quello di individuare sin dalle prime fasi la gravità della lesione, perché da questa dipende il tipo di trattamento e soprattutto la prognosi: è importante, quindi rivolgersi subito allo specialista.

In questi casi l'esame ecografico risulta di particolare utilità pratica perché consente di verificare direttamente la quantità di fibre che si sono interrotte. Poiché la lesione è, in definitiva, una "ferita" più o meno estesa all'interno di un muscolo è importante ricordare che ogni contrazione, anche quella che si verifica con il semplice camminare, può estendere il danno. Per tale motivo il riposo e la sospensione dell'attività sportiva sono molto importanti e vanno rispettati sino alla scomparsa dei sintomi più eclatanti. L'applicazione locale di ghiaccio per i primi due giorni consente, inoltre, da un lato di ridurre il dolore e dall'altro di bloccare l'emorragia presente.

RIPRESA DELL'ATTIVITÀ SPORTIVA

La ripresa sarà possibile solo quando sarà avvenuta la completa riparazione del danno con una cicatrice fibrosa; il muscolo, infatti, guarisce non riformando se non in minima parte tessuto muscolare, ma un tessuto cicatriziale che è comunque in grado di svolgere una efficace funzione riparativa. In alcuni casi meno fortunati, soprattutto dopo un trauma contusivo, in corrispondenza dell'area di lesione si può formare una calcificazione muscolare che è ben visualizzabile sia con l'ecografia che con un esame radiografico (Figura 3).

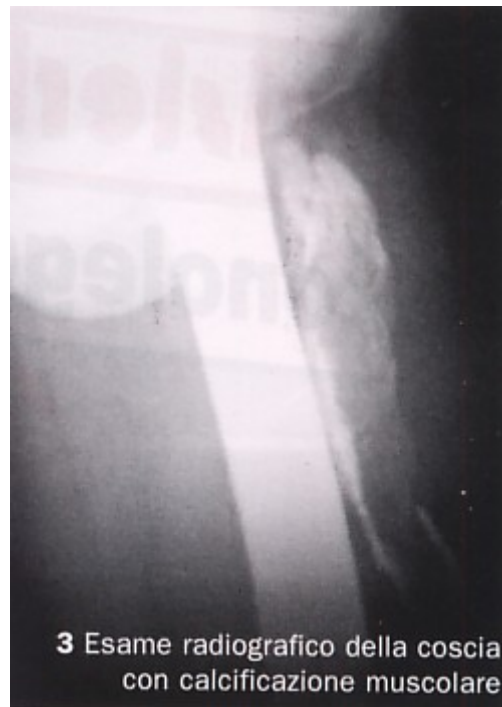


Figura 3

I tempi di guarigione cambiano molto a seconda della entità del danno e possono variare da circa una settimana per le forme più lievi ad oltre due mesi per quelle più gravi. Prima di riprendere a pieno ritmo l'attività sportiva è necessario praticare un periodo di rieducazione funzionale che ha lo scopo di riadattare il muscolo agli sforzi più impegnativi.

PREVENZIONE

Le contusioni muscolari sono difficilmente prevenibili in quanto sono strettamente legate ad eventi casuali connessi alla dinamica dei gesti sportivi; quelle di tipo indiretto risentono favorevolmente di una buona condizione fisica generale, di un buon riscaldamento prima della prestazione sportiva e soprattutto di esercizi di allungamento muscolare (**stretching**) da eseguire in modo costante e regolare.

