

DOLORI E INCIDENTI LEGATI ALLO SPORT



Difficoltà nel camminare, muscoli che tirano, crampi, tendinite... A chi non è mai capitato di provare uno di questi dolori dopo - o durante - un'attività fisica? Pur essendo delle reazioni inevitabili del nostro corpo nei confronti dello sport, questi disturbi possono essere attenuati, se si agisce nel modo giusto. Ecco qui di seguito uno Zoom su questi dolori e su altri incidenti legati allo sport.

Pronto soccorso per lievi incidenti

FLITTENE: conosciuta come “vescica”, è causata dal prolungato sfregamento della pelle o da un’ustione. Si presenta come una bolla contenente liquido acquoso. Provoca dolore soprattutto se viene premuta, da esempio il tallone contro la scarpa.

- Come intervengo?

Occorre lavare la vescica (rotta) sotto l’acqua, disinfettarla possibilmente con tintura di iodio e coprirla con un cerotto e della garza.



Cosa non si deve assolutamente fare: scoppiare volontariamente la vescica e strappare la pelle che la ricopre



Cosa non si deve fare:

oltre ad assumere la posizione indicata nella figura è sconsigliabile l’utilizzo di tamponi perché si possono attaccare all’epitelio nasale.

EPISTASSI o SANGUE DAL NASO: causata in genere da debolezza dei capillari interni, può succedere che avvenga anche dopo un urto particolarmente violento con il naso(scontro frontale con un compagno, pallonata ecc.)

- Come intervengo?

Occorre tenere il capo inclinato in avanti per evitare di ingerire il sangue e vomitare o soffocare; si fanno impacchi freddi sulla fronte per facilitare la vasocostrizione, mentre si comprime la narice che sanguina per 5 minuti circa.



DOLORI MUSCOLARI: appaiono spesso all'indomani di un insolito sforzo muscolare, anche se d'intensità limitata.

- Come intervengo?

Una ripresa moderata, un po' di riposo e un'alimentazione equilibrata sono sufficienti per eliminare il dolore.



Cosa non si deve fare: applicare il ghiaccio

CRAMPO MUSCOLARE: è una contrazione del muscolo involontaria e improvvisa che produce un intenso dolore. Verificandosi durante o dopo lo sforzo, questa contrazione involontaria e dolorosa è il segno di uno sforzo troppo lungo e troppo intenso, dal freddo o da posizioni forzate e inusuali mantenute a lungo.

- Come intervengo?

Per alleviarla, basta tendere delicatamente il muscolo e mantenere la distensione per alcuni secondi. Se il crampo non si risolve, si può massaggiare la parte colpita o applicare un impacco caldo per facilitare il rilassamento muscolare.

STIRAMENTO MUSCOLARE O

CONTRATTURA: si tratta di una lieve lesione a carico muscolare che provoca dolore acuto e improvviso. E' causata da un eccessivo stiramento delle fibre muscolari, ma non dalla loro rottura.

Da fermi non da problemi, ma il dolore si riacutizza appena il muscolo si muove, causando impotenza funzionale.

- Come intervengo?

Verificandosi durante lo sforzo, questa trazione esagerata su un tendine, un legamento o un muscolo, impone la sospensione immediata dell'attività e il riposo fino alla scomparsa del dolore. Bastano 4/5 giorni di riposo per riprendere la normale funzionalità del muscolo.





TENDINITE: è un'inflammatione dolorosa dei tendini che è dovuta alla ripetizione di un gesto, spesso effettuato male, frequente al gomito, al polso, al tendine d'achille o al ginocchio.

- Come intervengo?

Richiede la sospensione dell'attività fisica fino alla scomparsa del dolore, impacchi di ghiaccio, una ripresa prudente e progressiva, e anche la correzione dei gesti effettuati.

FITTA AL FIANCO o il mal di milza:

Almeno una volta nella vita è capitato a tutti: basta uno sforzo prolungato o molto intenso quando si è un po' fuori allenamento ed ecco comparire una fitta, a volte piuttosto dolorosa, proveniente dalla parte sinistra dell'addome. Solitamente si dice che "fa male la milza" e la diagnosi è sostanzialmente corretta. La milza infatti, oltre che concorrere all'emolisi cioè alla distruzione dei globuli rossi invecchiati (sferociti), funge da riserva di globuli rossi "nuovi" che vengono immessi nel circolo sanguigno in caso di necessità. Durante una corsa chi non è molto ben allenato può trovarsi ad aver bisogno di un maggior apporto di ossigeno: il fisico reagisce a questa richiesta con una contrazione nervosa della milza che provoca il dolore ma che libera anche nuovi globuli rossi in grado di soddisfare il bisogno di ossigeno. questo dolore acuto e spontaneo può capitare in occasione di uno sforzo prolungato non controllato.



- Come intervengo?

C'è un modo per combattere questo fastidioso compagno di corsa (ma anche di bicicletta, di nuoto o di equitazione)? Il primo accorgimento è quello di allenarsi: in questo modo la respirazione e i movimenti del diaframma si regolarizzano e schiacciano un po' meno gli organi interni. È utile rinforzare soprattutto i muscoli addominali per aiutarli a contenere lo spostamento di milza e fegato durante l'attività. Infine è sempre bene evitare i cibi ricchi di grassi nelle due-tre ore che precedono l'attività sportiva perchè il maggior afflusso di sangue al fegato contribuisce a mettere sotto pressione la milza

Non serve a niente fermarsi, è meglio proseguire lo sforzo con lo stesso ritmo: il corpo si adatta e la fitta scompare più o meno rapidamente. Migliorare la respirazione.



contusione con ematoma



contusione con ecchimosi

CONTUSIONE: è una lesione traumatica dovuta ad un urto diretto, che però non lacera la pelle. Sotto la cute si forma un **versamento ematico (ecchimosi)** che si riassorbe dopo qualche giorno. Il versamento corrisponde alla raccolta di sangue o liquido in una cavità dell'organismo. La zona circostante si presenta gonfia e dolorante. Nei casi più gravi, la contusione interessa i tessuti più profondi, ad esempio i muscoli, per cui si può creare un **ematoma**. Esso richiede un tempo di riassorbimento più lungo e a volte, se particolarmente vasto deve essere asportato utilizzando una siringa. Può succedere pure che la contusione interessi un'articolazione, per cui il sangue si raccoglie proprio all'interno di quest'ultima, causando un **emartro**.

- Come intervengo?

Occorre provocare vasocostrizione e ridurre il versamento nella parte colpita, per cui si applica del ghiaccio o compresse di garza bagnate fresche.

FERITA: è l'interruzione di continuità di un tessuto provocata da un corpo appuntito o tagliente. A seconda della sua **profondità** può essere **superficiale**, se interessa lo strato cutaneo o sottocutaneo, **profonda**, quando interessa il tessuto muscolare e i vasi sanguigni, **penetrante** se interessa persino gli organi interni. La ferita può risultare un'**abrasione** o un'**escoriazione** se dovuta a sfregamento della cute contro una superficie ruvida.

- Come intervengo?

Ogni ferita va prima di tutto lava con garze sterili imbevute di acqua per rimuovere eventuali corpi estranei che potrebbero infettarla. Occorre pulirla con movimenti dal centro della ferita verso la periferia e quindi disinfettarla. Non utilizzare l'alcool come disinfettante perché essendo un vaso dilatatore può provocare altre perdite ematiche. Per medicarla si può usare un cerotto o una garza, ma se la ferita è particolarmente profonda e sanguinante, bisogna comprimere su di essa alcuni strati di garza per fermare l'emorragia, quindi raggiungere il pronto soccorso per l'eventuale **sutura**. Con una ferita di una certa entità sarebbe meglio sottoporsi a **profilassi antitetanica**.



Abrasione



ferita da taglio



escoriazione



ferita con sutura



PERDITA DI COSCIENZA: avviene per una momentanea diminuzione di flusso ematico a livello cerebrale. Può essere dovuto a un calo improvviso di pressione arteriosa e della frequenza cardiaca causata da digiuno, ansia, stress, eccessivo affaticamento, dolore intenso e etc. Il soggetto comincia a sudare, sente freddo, prova senso di nausea, vede sfuocato, poi si sente in stato confusionale e si accorge di perdere i sensi.

- Come intervengo?

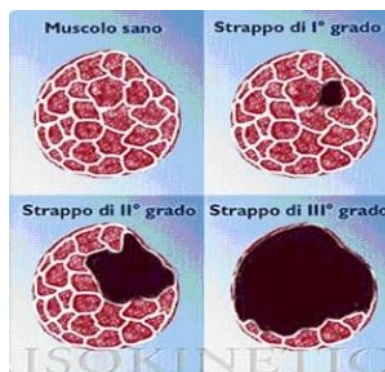
Bisogna sistemare il soggetto disteso, con le gambe sollevate di 30/40 cm da terra per ripristinare il normale flusso sanguigno al cervello per almeno dieci minuti. Non bisogna somministrare cibo o bevande

GLI INCIDENTI SPORTIVI PIU' GRAVI

DISTRAZIONE e STRAPPO MUSCOLARE: questa rottura delle fibre muscolari, causata da una tensione interna troppo elevata, provoca, immediatamente, un dolore molto intenso, un avvallamento nel ventre muscolare e, successivamente, l'incapacità funzionale del muscolo danneggiato. In genere riguarda la muscolatura degli arti inferiori. Necessita il riposo completo.

- Come intervengo?

Non bisogna assolutamente massaggiare il muscolo. Occorre praticare la sequenza **RICE**, che vuol dire: **Rest** (riposo), **Ice** (ghiaccio), **Compression** (compressione) **ed Elevation** (sollevamento). Poi fasciare l'arto colpito e lasciarlo a riposo assoluto per almeno 20/30 giorni. Necessita di terapia riabilitativa.

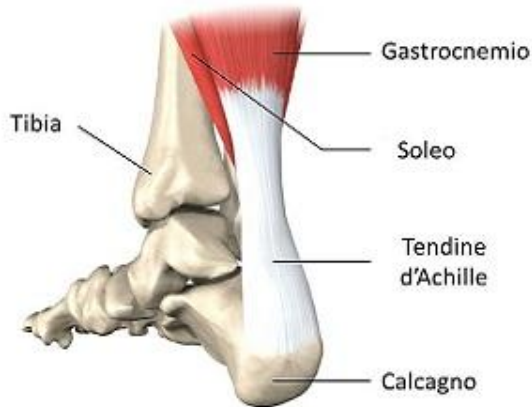
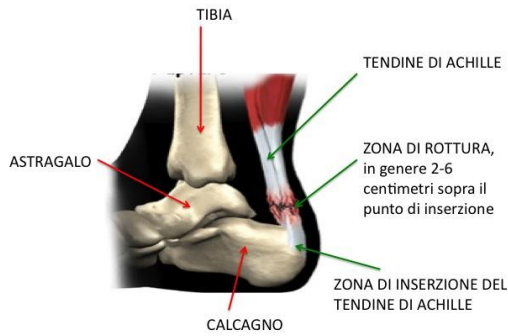


N.B. NELLE LESIONI MUSCOLARI I termini “distrazione, stiramento e strappo muscolare”, rappresentano gradi diversi di un'unica lesione caratterizzata dalla rottura di un numero variabile di fibre muscolari.

ROTTURA DEL TENDINE: Questa ferita dolorosa è causata da una violenta trazione muscolare associata a uno colpo sul tendine.

- Come intervengo?

Le lesioni tendinee vanno riparate al fine di ripristinare la funzione persa. Nelle lesioni acute è bene suturare il



tendine intero

tendine il più presto possibile, meglio se entro i primi 2 o 3 giorni, una sutura diretta del tendine è possibile entro un periodo massimo di 3 o 4 settimane. Oltre questo periodo il tendine ed il relativo muscolo perdono elasticità (accorciamento) e bisogna eseguire interventi più complessi. Inoltre nella riparazione di un tendine bisogna adottare un programma riabilitativo molto delicato: un equilibrio tra i tempi d'immobilizzazione e di mobilizzazione per cercare di limitare il più possibile da un lato il rischio di rottura del tendine prima che sia ben cicatrizzato e dall'altra la formazione di aderenze.

DISTORSIONE: è una lesione di un'articolazione in cui si verifica una temporanea perdita di continuità dei capi articolari, cioè rimangono in contatto. Può essere causata da un movimento abnorme o da un trauma particolarmente violento; in questo caso si può verificare uno **stiramento** della capsula articolare o dei legamenti con conseguente **edema** (infiltrazione di liquido organico tra i tessuti).

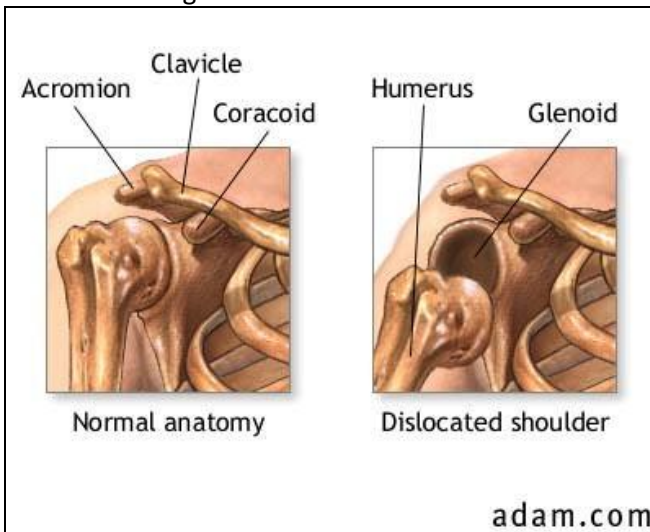
- Come intervengo?

Bisogna praticare la sequenza **RICE** ed eventualmente immobilizzare "artigianalmente" la parte colpita, e rivolgersi al pronto soccorso.





Lussazione del gomito



Lussazione della spalla

LUSSAZIONE: la lussazione è la perdita dei normali rapporti di contatto tra gli elementi di un'articolazione. È permanente, si manifesta con dolore acuto, edema, deformazione dell'articolazione e incapacità a compiere qualsiasi movimento.

- Come intervengo?

Bisogna praticare la sequenza **RICE**, immobilizzare l'articolazione a muscolature decontratta. È un trauma che necessita di un intervento medico specializzato; nell'attesa del pronto soccorso, è bene alleviare il dolore applicando ghiaccio sulla parte lesa. Non bisogna assolutamente tentare di rimettere a posto l'osso.

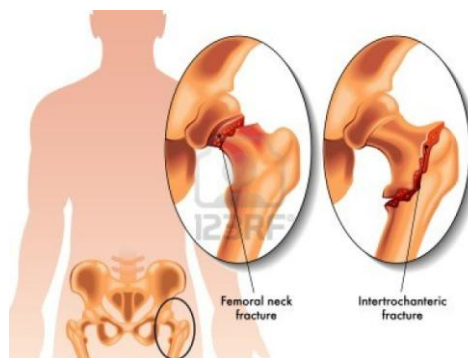
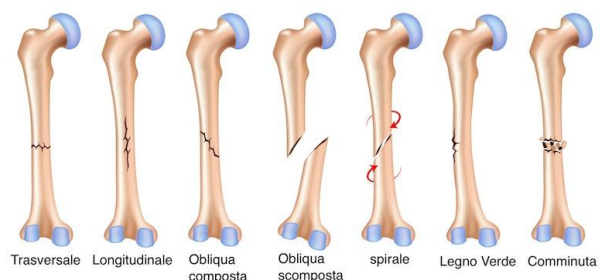


FRATTURE: è la rottura di un osso causata da una forza capace di vincere la resistenza del tessuto osseo. A seconda del tipo di rottura può essere **completa** o **incompleta, composta** o **scomposta**. Se tessuto muscolare e cute che ricoprono l'osso si lacerano facendo uscire il **moncone osseo** si parla invece di **frattura esposta** molto pericolosa per le possibili infezioni; senza esposizione si parla di **frattura chiusa**.

possiamo riconoscere facilmente un atro fratturato dai seguenti segnali:

1. Rumore caratteristico di rottura (crac),
2. un dolore intenso, che tende ad aumentare col passare del tempo
3. la deformazione della parte lesa (posizione innaturale,

Tipi di frattura



accorciamento, sporgenza del monconi ossei

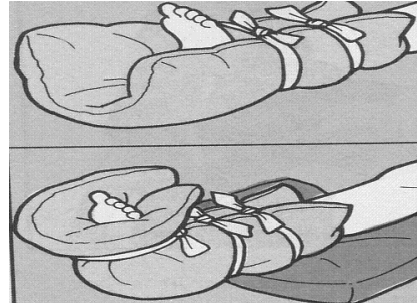
4. Tumefazione evidente

5. Impotenza funzionale dell'articolazione vicina

- Come intervengo?

Nei casi di sospetta frattura la prima cosa da fare è di **chiamare il 118**; nel frattempo non si deve muovere la parte lesa, bisogna scoprirla togliendo i possibili indumenti che la nascondono, applicare ghiaccio per calmare il dolore e ridurre l'ematoma. Sarebbe auspicabile creare un sistema artigianale di immobilizzazione dell'osso fratturato, nonché delle articolazioni a monte e a valle dello stesso.

Se la frattura è esposta non bisogna assolutamente tentare di rimettere l'osso a posto, ma semplicemente disinfettare la ferita e coprirla con garze sterili in attesa del personale medico.



Intervento del 118

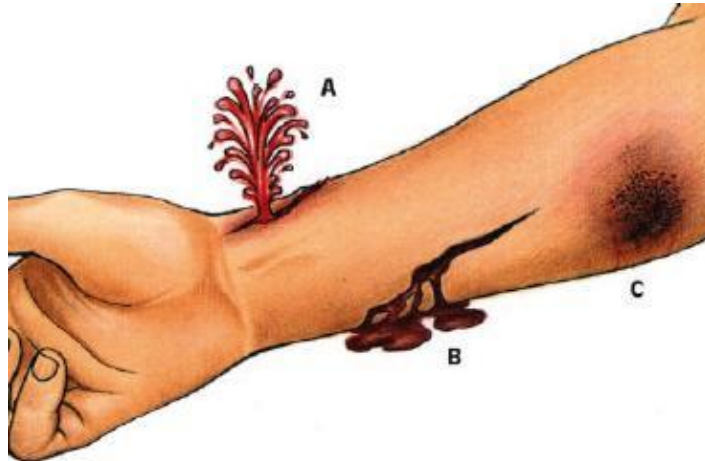
TRAUMA CRANICO o COMMOZIONE

CELEBRALE: può verificarsi in seguito ad una caduta o a uno scontro frontale. A volte, sembra che il soggetto non abbia subito danno, ma con il trascorrere del tempo le sue condizioni possono aggravarsi fino alla morte. Ecco perché occorre considerare alcuni sintomi che possono testimoniare un danno celebrale: amnesia parziale o totale, perdita di coscienza, vomito, nausea, forte emicrania, irregolarità del polso e respiratoria, asimmetria delle pupille.

- Come intervengo?

La prima cosa da fare è chiamare il 118; nell'attesa mettere l'infortunato in posizione di sicurezza, con la testa leggermente più alta delle gambe; non sollevare gli arti, in quanto ciò provocherebbe un ulteriore afflusso di sangue al cervello. E' possibile che si formi una emorragia cerebrale, che ha come conseguenza un aumento della pressione intracranica con possibile aggravamento fino alla perdita di conoscenza. Per questo motivo non si deve impedire la fuoruscita di sangue o liquido dal naso o dalle orecchie.

EMORRAGIA: consiste nella fuoriuscita di sangue dai vasi (vene, arterie, capillari) Le emorragie esterne di lieve entità rappresentano un pericolo immediato, il sangue non possiede dei meccanismi per bloccare questo tipo di perdite ematiche per mezzo delle piastrine e di proteine (fibrinogeno e fibrina) si subirà una morte lenta e dolorosa.



Emorragia di tipo venoso(B) o arterioso (A)

- Come intervengo?

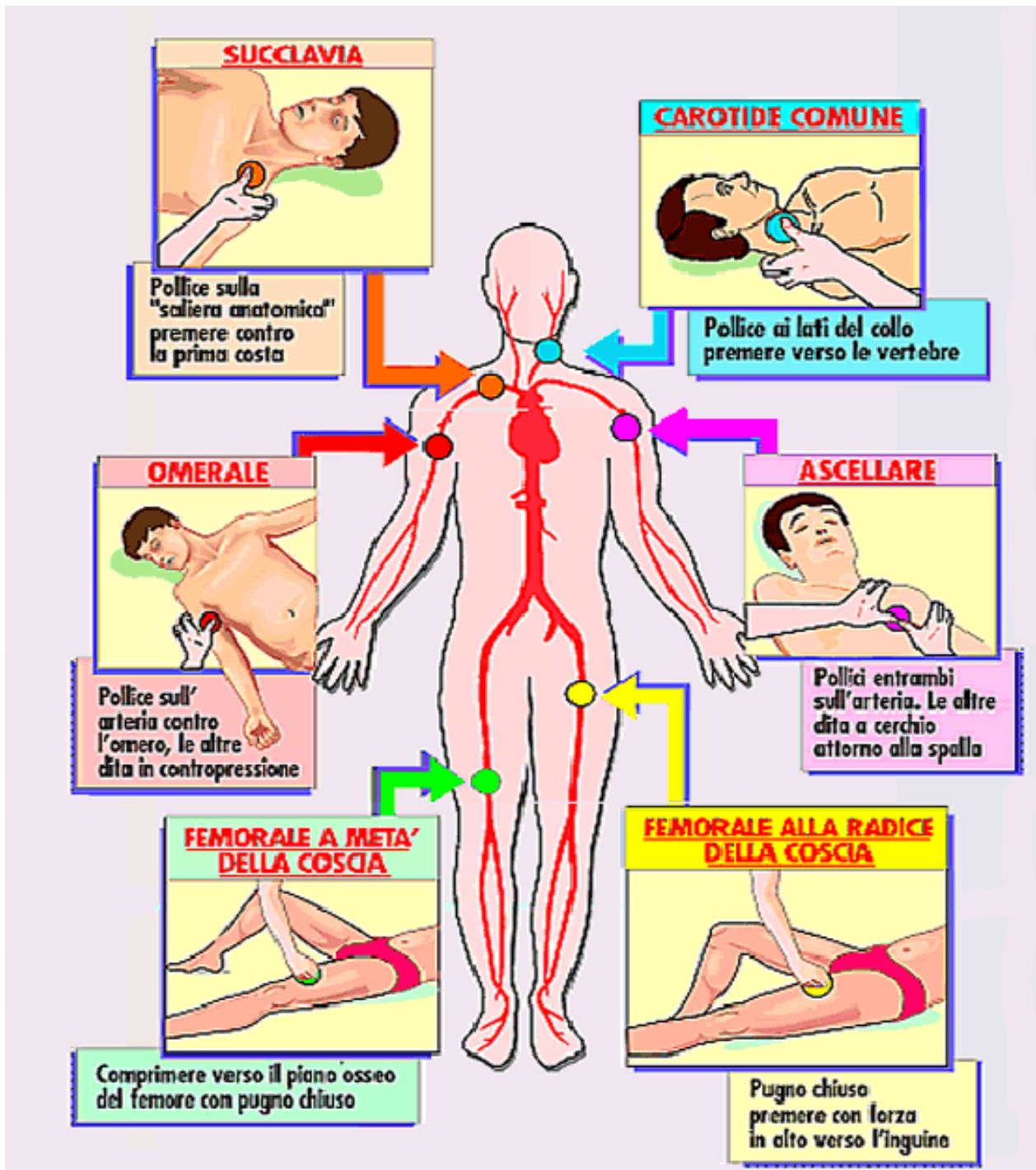
Nelle emorragie massive di tipo traumatico è necessario intervenire al più presto con il tamponamento della ferita. Si interviene aggiungendo garze sterili (se possibile) o un qualunque altro oggetto, come stoffe o bende, più pulite possibili. Si deve aggiungere una garza o benda l'una sopra all'altra, facendo sempre una certa pressione. Non togliere mai le garze ormai zuppe del sangue che fuoriesce, questo perché una manovra di riscoprire la ferita per la sostituzione del bendaggio zuppo, stimolerebbe ancora di più la fuoriuscita del sangue a causa della pressione che noi stessi esercitavamo e che all'improvviso viene a mancare. Inoltre la coagulazione del sangue sarebbe resa difficile dall'asportazione delle garze, che con la loro sostituzione "strappano" le poche piastrine che stavano tentando di riparare la ferita. Un eventuale azione sui punti di compressione a monte del punto dove si è verificata la rottura dei vasi arteriosi è consigliata ma solo se chi effettua questa manovra sa come agire.

Cosa non va fatto se non si è sufficientemente esperti:

Mettere il laccio emostatico per fermare il flusso di sangue.

Va ricordato infatti che un arto costretto da un laccio emostatico o da un qualunque oggetto che vada a chiudere vene o arterie, è un arto a cui viene a mancare sangue dal punto in cui abbiamo chiuso la vena o l'arteria, in giù. In questa situazione si deve sciogliere il laccio che blocca la circolazione ogni 5 minuti circa, affinché non si creino danni ai tessuti muscolari, epiteliali ecc. Una ferita all'arteria femorale, per fare un esempio, provoca la morte della persona nel giro di alcuni minuti.

Zone da comprimere nelle diverse parti del corpo



Le emorragie massive, soprattutto se sono coinvolte sia arterie che vene, richiedono un trattamento urgente di primo soccorso, dato che portano alla perdita di un volume di sangue molto elevato, una situazione che pone entro pochi minuti l'infortunato a rischio di perdere la vita.