

Il trattamento funzionale di ferite sportive

Autor(en): **Spring, Hans**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **45 (1988)**

Heft 7

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000000>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Il trattamento funzionale di ferite sportive

di Hans Spring

La parola «funzionale» è diventata di moda nella medicina attuale: si parla di esami funzionali, di trattamenti funzionali preventivi, del post-trattamento funzionale e in questo articolo si parlerà di fasciature funzionali. Ma «funzionale» non vuole dire altro che questo: negli ultimi tempi ci si è interessati maggiormente alla funzione di diverse strutture — muscoli, legamenti, articolazioni, organi interni — e le ricerche nel campo continuano. In seguito a questo approccio funzionale si sono sviluppate speciali tecniche d'analisi e metodi di trattamento.

Allenamento ridotto

Fino a pochi anni fa nessuno si è posto la domanda a sapere se bisogna immobilizzare completamente o no una struttura ferita, come per esempio un legamento strappato. Il metodo scelto era chiaramente l'immobilizzazione totale tramite ingessatura. E malgrado si sapesse che questa immobilizzazione ha pure i suoi lati negativi: durante l'immobilizzazione di un'articolazione si registra un restringimento della capsula articolare, un'alimentazione ridotta della cartilagine dell'articolazione e un indebolimento (atrofia) della muscolatura che stabilizza l'articolazione. Tolto il gesso ci vuole molto tempo per normalizzare la situazione creatasi a causa di questi danni secondari. Per minimizzare i lati negativi di un'immobilizzazione completa, si sono introdotti i metodi funzionali di trattamento. con questo tipo di trattamento, la struttura ferita è lasciata riposare per permettere un rapido ristabilimento senza complicazioni; nello stesso tempo si accorda all'articolazione e alla sua muscolatura una limitata libertà di movimento, con lo scopo di evitare gli effetti negativi che risultano da un'im-



mobilizzazione completa. Esiste allora la possibilità di eseguire un allenamento ridotto senza sovraccaricare l'estremità ferita. Insieme con l'allenamento sostitutivo - allenamento della forza, della resistenza e della mobilità delle parti del corpo non ferite - questa tecnica permette di mantenere un livello relativamente alto della condizione fisica.

L'esecuzione efficace di una tale terapia richiede dalla persona curante conoscenze approfondite nel campo dell'anatomia e della funzione delle articolazioni, dei legamenti e dei muscoli interessati. Questa persona deve rispettare i limiti di un tale trattamento, il ristabilimento completo della struttura ferita deve rimanere l'obiettivo principale da non perdere di vista.

Mezzi a disposizione

Quali sono gli aiuti a disposizione per applicare il trattamento funzionale sia con la terapia in primo luogo conservativa, sia dopo aver trattato operativamente una ferita dei legamenti? Ecco una piccola lista:

- il gesso mobile: guscio di gesso con cerniera incorporata che permette solo movimenti limitati;
- i supporti delle ginocchia: guide che permettono un movimento limitato nell'articolazione del ginocchio;
- le scarpe di stabilizzazione: scarpe da sport che limitano le possibilità di movimento delle articolazioni tibio-tarsali e impediscono allo sportivo di torcersi un piede;
- le stecche Aircast: stecche con imbottitura ad aria che limitano la libertà di movimento delle articolazioni tibiotarsali;
- le fasciature funzionali (Taping).

La «fasciatura funzionale» sorregge e alleggerisce selettivamente parti danneggiate o disturbate di un'unità di funzione, guida movimenti, permette carichi funzionali nel settore motorio libero ed evita movimenti estremi.

Per principio, le fasciature funzionali possono essere utilizzate per tutte le articolazioni. Ma c'è un'articolazione con una frequenza di ferite molto elevata che può essere trattata ottimamente con fasciature funzionali: si tratta dell'articolazione tibio-tarsale.

L'importanza di questa articolazione nelle ferite sportive risulta da una statistica dell'INSAI per gli anni 1978-1982 sull'esempio del calcio. Durante que-

sto periodo sono stati registrati in totale 28 425 incidenti di calcio (= 38,4% di tutti gli incidenti sportivi nello stesso periodo). Le slogature delle articolazioni tibio-tarsali e delle caviglie e gli stiramenti nella regione dei malleoli corrispondono al 22,9% di questi incidenti. Anche per altre discipline sportive (giochi di palla, corsa d'orientamento ecc.) le ferite delle articolazioni tibio-tarsali sono in primo piano.

Queste ferite alle articolazioni tibio-tarsali di diversi gradi di serietà possono essere trattate ottimamente con fasciature funzionali. All'inizio della ripresa dell'attività sportiva il Taping procura la necessaria protezione dell'articolazione.

Prevenzione con il Taping

È meglio prevenire che guarire! Ma come evitare certe ferite? Torniamo all'esempio dell'articolazione tibio-tarsale: una fasciatura funzionale rende quasi impossibile lo storcarsi del piede verso l'esterno (trauma supinatorio) e le ferite dei legamenti laterali. I disturbi durante l'esecuzione di movimenti sportivi possono essere evitati grazie alla possibilità di dosaggio della limitazione della possibilità di movimento offerta dalla fasciatura Tape. Il Taping non impedisce allo sportivo di muoversi liberamente e il rischio di ferite è ridotto a un minimo.

Quale grado di conoscenza ha la tecnica del Taping in Svizzera?

È positivo che la maggior parte delle persone che si occupano di sportivi di prestazione conoscono questa tecnica e sanno utilizzarla con giudizio. La padronanza delle fasciature funzionali deve assolutamente far parte del bagaglio di conoscenze di ogni terapista o medico sportivo.

Fa meno piacere constatare che lo sportivo di massa ha tuttora troppo poche possibilità di approfittare terapeuticamente delle fasciature funzionali. E non gli si offre quasi mai l'opportunità di imparare questa tecnica per poterla utilizzare nella profilassi di incidenti sportivi. Nel settore della formazione ci vorranno ancora tanti sforzi.

Ed è un peccato che il paziente normale, che può storcarsi il piede senza praticare dello sport, viene trattato troppo raramente con questo tipo di fasciatura. Per cambiare questa situazione bisogna intensificare gli sforzi per rendere il Taping più noto nella medicina generale. Nel momento in cui ci sarà una conoscenza di base e un po' di esperienza pratica, chi si occupa di ferite dal lato funzionale troverà un campo enorme di applicazioni possibili, dove la semplice tecnica delle fasciature funzionali può essere utilizzata. I pazienti gliene saranno riconoscenti. □