

Il trattamento delle lesioni cartilaginee nello sportivo

LA RIPRESA SPORTIVA

Lorenzo Boldrini e Giulio Sergio Roi

Centro di riabilitazione sportiva Isokinetic Gianni Colombo Milano e Centro Studi Isokinetic Bologna

La rieducazione post-chirurgica dei pazienti affetti da lesioni cartilaginee è un processo a lenta evoluzione, che deve rispettare i tempi di recupero del tessuto lesionato, passando attraverso le fasi di protezione, transizione, maturazione e recupero funzionale. L'individualità della risposta alla lesione tissutale, la tipologia delle lesioni, le diverse tecniche chirurgiche impiegate e la scarsità di dati in letteratura riguardanti le sollecitazioni cui è sottoposto il tessuto cartilagineo durante l'esecuzione di un esercizio riabilitativo, ci portano a considerare, come primo criterio per valutare la progressione dei carichi di lavoro, l'evoluzione clinica e l'assenza di complicanze. La ripresa sportiva rappresenta dunque, l'ultimo anello del processo riabilitativo ed è strettamente legata, all'esito dell'intervento, alla risposta del tessuto alle fasi riabilitative precedenti, che sono state effettuate in piscina ed in palestra. La ripresa sportiva, quindi, è il risultato del lavoro d'équipe che viene effettuato sul paziente da diversi operatori coordinati tra di loro.

Per impostare e monitorare un programma di ripresa dell'attività sportiva, che avviene attraverso un lavoro svolto sia in palestra sia sul campo, è peraltro necessario avvalersi di prove obiettive, che possano dare un'idea valida e precisa del grado di recupero funzionale raggiunto dall'atleta. Assumono quindi importanza i test funzionali che ci permettono di quantificare numericamente specifici parametri fisiologici che riteniamo indicativi del grado di forma fisica recuperato dal paziente. E' evidente che i test che andremo a discutere, dovranno essere somministrati in assenza di sintomatologia e di complicanze, nel rispetto dei tempi biologici di recupero della lesione. Tali tempi sono soggetti ad una notevole variabilità individuale e possiamo assai indicativamente definire come riferimento un periodo di circa tre mesi dall'intervento.

La batteria di test utilizzata presso i nostri centri prevede:

1. l'esecuzione di un test antropometrico per la valutazione di peso, statura, Indice di Massa Corporea e percentuale di grasso corporeo. Tale test ci permette di valutare le implicazioni del fattore di rischio legato al sovrappeso ed è indirettamente indicativo della forma fisica generale.
2. Test per valutare la forza e la resistenza muscolare, che proponiamo con la metodica isocinetica in modalità concentrica. Il test isocinetico permette infatti la quantificazione della forza (basse velocità angolari) e della resistenza (medio-alte velocità angolari) muscolare. Una differenza < 10% tra i momenti di forza dei due arti sarà indicativa di una buona ripresa della forza muscolare ed è considerata un requisito indispensabile per la ripresa □
3. Test per valutare la potenza esplosiva (test di Bosco) degli arti inferiori, che deve attestare un ritorno entro i valori di riferimento dell'atleta.
4. Test per valutare le caratteristiche del metabolismo aerobico-anaerobico (test di soglia a carichi crescenti su nastro trasportatore, con misura di frequenza cardiaca (FC) e della lattacidemia (LA)). Questo test fornisce i valori di FC utili per individualizzare l'intensità dell'allenamento. Utilizzando i valori di FC corrispondenti alle soglie convenzionali di 2 mM di LA (S2) e di 4 mmol di LA (S4) è possibile impostare un programma di ricondizionamento fisico generale, evitando di imporre all'organismo carichi eccessivi che andrebbero inevitabilmente a ripercuotersi anche sulle articolazioni.

In genere eseguiamo i test funzionali al momento del passaggio del paziente dalla palestra al campo sportivo di riabilitazione (dopo circa 70 giorni dall'intervento di shaving o mosaicplasty, dopo circa 100 giorni dopo microfratture e dopo circa 120 giorni nei casi di innesto di condrociti) e li ripetiamo prima di concedere la ripresa agonistica (indicativamente dopo circa cinque settimane).

Fondamentale risulta quindi la personalizzazione del programma riabilitativo sul campo, sulla base dei dati ricavati dai test funzionali, che saranno anche utilizzati per decidere in merito alla ripresa agonistica.
