

## Chiamami 33



## La distorsione alla caviglia è fra i traumi più frequenti fra gli sportivi, ma non solo

### DISTORSIONE DI CAVIGLIA: DALL'INFORTUNIO AL COMPLETO RECUPERO

Dott. Giovanni Maria D'Orsi\*

**L**e distorsioni alle caviglie sono fra i traumi più frequenti negli sportivi con una incidenza elevata soprattutto in sport come il calcio, la pallavolo, il basket o il rugby. Questo tipo di infortunio, tuttavia, non affligge solo gli sportivi, ma può accadere anche a persone comuni in situazioni accidentali della vita di tutti i giorni. La stabilità dell'articolazione della caviglia è garantita da tre strutture:

- la conformazione ossea dell'articolazione
- i legamenti
- i muscoli

La distorsione di caviglia si verifica in occasione di un movimento incontrollato e improvviso, che supera le capacità contenitive delle strutture che garantiscono la stabilità dell'articolazione. Le conseguenze di un trauma di questo tipo possono essere varie e coinvolgere le diverse parti legamentose, ossee e muscolari presenti all'interno della caviglia.

#### Un trauma da non sottovalutare mai

Per questo motivo è bene non sottovalutare mai un trauma distorsivo. Attraverso una visita medica specialistica ed eventuali esami strumentali, si potrà chiarire la gravità del trauma. Ad esempio, un dolore osseo importante in corrispondenza dei malleoli o delle ossa del piede andrà indagato attraverso una radiografia per escludere eventuali lesioni ossee. La presenza di una lussazione - instabilità articolare sarà sospetta di un interessamento dei legamenti e andrà approfondita attraverso un'ecografia o una risonanza magnetica.

I legamenti maggiormente coinvolti in seguito ad un trauma distorsivo sono quelli del compartimento laterale della caviglia. Le distorsioni, infatti, si verificano spesso con un movimento in inversione del piede, ovvero con lo spostamento della punta del piede verso l'interno. Tale movimento mette in tensione le strutture legamentose situate nel compartimento esterno, provocandone lo stiramento e nei casi più gravi la rottura. A seconda del numero di legamenti lesionati dal trauma, si stabilirà la gravità dell'infortunio. È bene ricordare però, che in caso di lesioni legamentose

#### Isokinetic Rimini vicina agli atleti con il nuovo Servizio di Traumatologia Sportiva del lunedì

e in assenza di lesioni ossee, il trattamento più indicato è quello conservativo fisioterapico. Nella caviglia, al contrario di quanto avviene nel ginocchio, la ricostruzione chirurgica dei legamenti non garantisce benefici maggiori rispetto ad un adeguato trattamento rieducativo.

Nelle fasi iniziali in cui la caviglia è gonfia, dolente e molto spesso non in grado di sopportare il peso del corpo, si utilizza il protocollo definito P.R.I.C.E. Si tratta di un acronimo che sta a significare:

- P = Protection (protezione)
- R = Rest (riposo)
- I = Ice (ghiaccio)
- C = Compression (compressione)
- E = Elevation (elevazione)

La corretta applicazione di questi presidi consente di limitare i danni prodotti dal trauma. È estremamente importante nelle prime fasi mettere a riposo l'arto, nei casi più gravi anche attraverso l'utilizzo di due stampelle e applicare una compressione dell'articolazione attraverso un bendaggio che ha lo scopo di ridurre il gonfiore e limitare i movimenti della caviglia.

Già a distanza di qualche giorno dal trauma è possibile iniziare il trattamento riabilitativo che si svolgerà in piscina e palestra. La rieducazione, nelle prime fasi, sarà orientata alla risoluzione della sintomatologia dolorosa, del gonfiore e al recupero graduale dei movimenti della caviglia. In piscina si comincerà a lavorare sul recupero della deambulazione in condizioni di facilitazione. L'acqua consente infatti di alleggerire di molto il carico sull'articolazione e nello stesso tempo di recuperare il corretto schema del passo. Al miglioramento delle condizioni clinico-funzionali della caviglia sarà possibile intraprendere, anche in palestra di rieducazione, il lavoro sulla deambulazione che porterà all'abbandono progressivo delle stampelle.

**Come rinforzare i muscoli per diminuire il rischio che capiti di nuovo**



Una volta risolto il dolore, il gonfiore e recuperato il completo movimento dell'articolazione, si passerà al vero fulcro del trattamento della distorsione: il rinforzo dei muscoli stabilizzatori della caviglia e la ginnastica propriocettiva. Una caviglia che ha subito una lesione ai legamenti, è una caviglia che rischia di essere instabile e andare incontro, se non adeguatamente trattata, a nuovi episodi distorsivi. Per tale motivo è di fondamentale importanza rinforzare i muscoli che si trovano attorno all'articolazione in modo da conferire una adeguata stabilità attiva. Esercizi su pedane instabili o superfici disequilibranti saranno fondamentali per allenare la caviglia a rispondere adeguatamente ad eventuali nuovi episodi traumatici ed evitare così un nuovo infortunio. L'ultima fase della rieducazione si svolgerà in campo con lo scopo di recuperare i movimenti più complessi e stressanti per l'articolazione: la corsa, i cambi di direzione, i salti, le andature etc. Per i pazienti sportivi si completerà il percorso con esercizi volti al recupero del gesto sport specifico. Ad un calciatore,

ad esempio verranno proposti degli esercizi a difficoltà crescente che riprodurranno i gesti tipici del calcio: cambi di direzione improvvisi, dribbling, tiri in porta, contrasti, fino ad arrivare a disputare vere e proprie partite. Il completamento del lavoro in campo conduce al completo recupero e alla dimissione, tuttavia è

bene che il paziente comprenda l'importanza di effettuare, anche dopo la dimissione, alcuni esercizi definiti di mantenimento. Questi consentono di mantenere il tono dei muscoli che stabilizzano attivamente la caviglia e di prevenire nuovi episodi distorsivi. La prevenzione è la medicina del futuro e anche la F.I.F.A. sta concentrando la sua attenzione su questo ambito attraverso protocolli di allenamento estremamente efficaci, ed in grado di ridurre in maniera drastica l'incidenza degli infortuni.

#### A Rimini un servizio nato dalla collaborazione con la F.I.F.A.

Isokinetic da molti anni collabora con la F.I.F.A. allo scopo di portare la salute nel mondo dello sport. A tale scopo il centro Isokinetic Rimini ha attivato un Servizio di Traumatologia Sportiva, immediato e personalizzato, dedicato agli atleti facenti capo a società sportive, che avranno la possibilità di usufruire di servizi dedicati, repentini e vantaggiosi. Per ulteriori informazioni sul servizio, le società o gli atleti possono chiamare direttamente il centro Isokinetic Rimini allo 0541/775650.

L'infortunio rappresenta per un soggetto sportivo o per una persona meno attiva un evento negativo sotto tanti aspetti; tuttavia, attraverso il supporto di professionisti esperti e determinati sarà possibile trovare la via giusta per uscirne brillantemente.

\* Direttore Sanitario del Centro Isokinetic

Informazione pubblicitaria



Gruppo Medico Isokinetic è uno dei 20 Centri di Eccellenza della FIFA al mondo



ISOKINETIC - Via Nuova Circonv. n. 57/d - 47923 Rimini  
Tel. 0541.775650 - Fax 0541.775988 - rimini@isokinetic.com