

Centri Estivi,
si parte
a metà
giugno

Super



4

Anno VI • Numero 4 • Aprile 2009

IL MENSILE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS

FIT

Tennis
M a g a z i n e

*Roma
aspetta
Maria*



Scrivete a Pier Francesco Parra via email a: supertennis@federtennis.it oppure per posta a: Ufficio Stampa FIT - Stadio Olimpico, Curva Nord, scala G - 00194 Roma.

Contrattura, stiramento e strappo muscolare

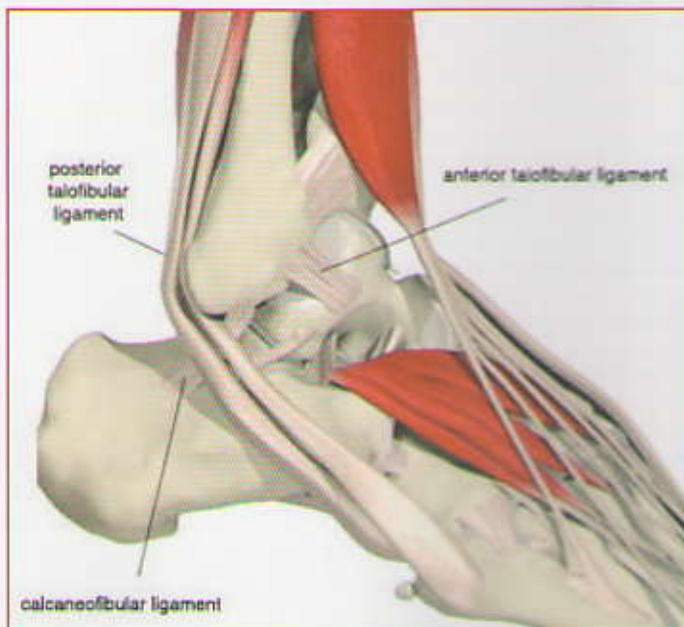
Dott. Parra le lesioni muscolari sono degli incidenti tipici degli sportivi, ma qual è la differenza tra contrattura, stiramento e strappo muscolare?

(Giovanni Birindelli - Prato)

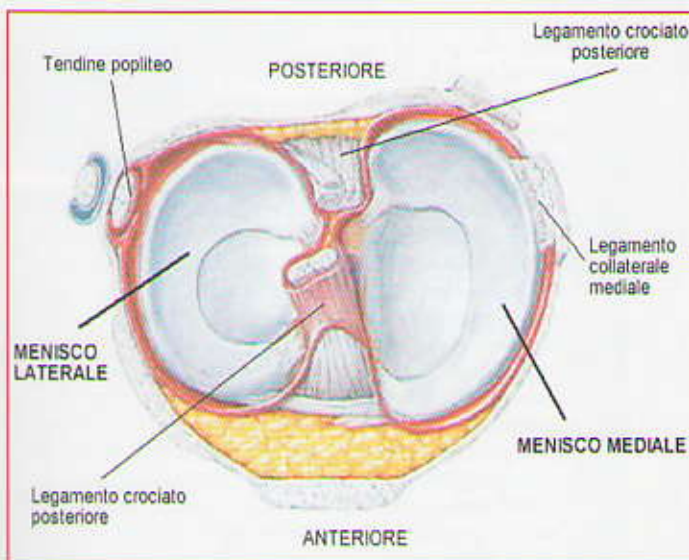
Caro lettore, la contrattura muscolare è un irrigidimento permanente del muscolo che per evitare un eccessivo allungamento presenta una "contrazione di difesa": non vi è una lesione muscolare vera e propria. Lo stiramento è una elongazione delle fibre muscolari in assenza di una vera lesione anatomica; clinicamente si manifesta con un dolore progressivo durante l'attività fisica, si consiglia naturalmente di interrompere immediatamente l'attività sportiva. Lo strappo o distrazione muscolare è una lesione caratterizzata da una discontinuità delle fibre muscolari senza interruzioni del tessuto connettivale, che si può accompagnare a lesione di strutture vasali con conseguente ecchimosi o ematoma. Clinicamente si caratterizza con un dolore improvviso con una sintomatologia sia oggettiva che soggettiva ed una impotenza funzionale tanto più precoce quanto più è grave la lesione stessa.

Egregio Dottore, gioco a tennis saltuariamente, durante una partita mi sono provocato la distorsione della caviglia questo incidente avrà delle conseguenze nel futuro?

(Antonello Di Fino - Baja Sardinia SS)



La distorsione di caviglia rappresenta una delle lesioni più comuni nella pratica sportiva, in particolare in quei tipi di sport dove sono frequenti scatti, balzi e cambi di direzione quali ad esempio il nostro sport. Questo tipo di infortunio non crea solitamente problemi a distanza ai pazienti non sportivi, ma nell'atleta spesso provoca dei periodi di stop prolungati e in caso di deficitario trattamento può portare ad esiti invalidanti, in particolare ad una cronica instabilità della articolazione tibio-tarsica. Non mi preoccuperei nel suo caso specifico, bensì le consiglio di sottoporsi ad allenamenti costanti durante la settimana per arrivare alla partita in uno stato di forma ottimale.



Prof. Parra mi è stata diagnostica un'artrosi del ginocchio dovuta ad una pregressa lesione del menisco. È veritiera questa causa?

(Umberto Lama - Bergamo)

Caro lettore la risposta è affermativa. Fra le cause predisponenti all'artrosi del ginocchio si riconoscono le lesioni pregresse a carico dei ligamenti, ma anche dei menischi, il ginocchio valgo ed il ginocchio varo e l'obesità che comporta un carico eccessivo articolare. Il primo sintomo è la comparsa del dolore durante il movimento, mal localizzato e che può essere sordo o intenso. Questo si accompagna ad una rigidità mattutina che migliora con l'attività ma che può riapparire alla sera in seguito alla fatica articolare. Col passare del tempo si produce una ipotrofia del quadricipite con sua conseguente debolezza, può comparire crepitazione e l'articolazione si destabilizza per cui viene avvertito dal paziente una sensazione dolorosa di instabilità più o meno variabile.

