SALUTE&SPORT





DISTORSIONIALLA CAVIGLIA L'approccio chiropratico

L'attenzione è data a tutta la catena cinetica della gamba, al bacino, alla colonna e al collo

Negli sport dove i cambi di direzione o i salti sono frequenti è facile prendere le cosiddette "storte" alle caviglie. Tecnicamente le distorsioni provocano lesioni più o meno estese ai legamenti. I legamenti sono quei tessuti che andando da osso a osso vincolano il movimento dell'articolazione e ne condizionano il grado massimo di movimento. Quando, per esempio, atterrando da un salto metto il mio piede sul piede di un avversario e sento una fitta, e la caviglia si piega in modo innaturale e poi gonfia... Molto probabilmente mi sono stirato o lesionato i legamenti.

Dopo una prima fase acuta, dov'è importante proteggere la caviglia e controllarne la mobilità per lasciare cicatrizzare i tessuti lesionati, si lavora per la ripresa della mobilità e della forza. Nella prima fase, come già detto definita acuta, si usano le stampelle e si tiene la caviglia protetta da un bendaggio semirigido detto funzionale. In un secondo momento quando si riprende a muovere ed appoggiare il piede la caviglia è solitamente rigida e dolente. La movimentazione della caviglia assistita manualmente da un terapista in questa fase sub acuta aiuta nel recupero dell'articolarità e riduce sia il gonfiore che il dolore. Nel muovere i primi passi solitamente ci si sente rigidi e impacciati. Fa male la caviglia ma molte volte anche la schiena per aver camminato a lungo appoggiando solo l'altra gamba e per aver usato le stampelle portando rigidità sul collo e spalle.

Il chiropratico valuta e tratta questi adattamenti cercando di ristabilire la normale mobilità delle articolazioni interessate aiutando cosi la ripresa del movimento. Molta attenzione viene data non solo alla caviglia ma a tutta la catena cinetica della gamba e del bacino, alla colonna nella sua integrità funzionale arrivando sino al collo.

Negli atleti si cerca di misurare i cambiamenti del movimento usando la video analisi di movimenti specifici e si studia dove e in che modo il soggetto si protegge o manifesta le debolezze acquisite dopo l'infortunio. La riduzione della flessione dorsale del piede tipica di questo infortunio rende difficoltoso l'accovacciarsi cosi come atterrare da un salto o scendere le scale. L'attenta valutazione dell'articolazione tibiotarsica ed la sua corretta riattivazione come anche l'articolarità del piede aiuta nel superare queste limitazioni. Il piede nella sua normale funzione lavora come una pompa vascolare. Il che significa che in condizioni normali pre infortunio il piede con la sua muscolatura intrinseca quando si cammina aiuta il sistema vascolare con il ritorno venoso e linfatico. Un piede ed una caviglia mobili e forti sono asciutti da gonfiori e capaci se adeguatamente riabilitati di mantenere una ottima stabilità. Grazie al suo lavoro il chiropratico può bene integrarsi nel progetto riabilitativo al fine di accompagnare l'atleta al pieno recupero delle sue capacita motorie. Nel protocollo ideale l'atleta viene valutato in fase acuta ma in caso di lesione trattato solo dopo una adeguata cicatrizzazione dei tessuti molli in fase sub acuta. Per problemi posturali o fastidi preesistenti come Îombalgie si può essere trattati anche in fase acuta. I controlli durante la fase riabilitativa si possono eseguire man mano che i carichi aumentano ed in base alle necessita specifiche dei singoli pazienti.

Per concludere le distorsioni di caviglia rientrano solo quando un grado adeguato di forza viene recuperato e quando il dolore e' completamente sparito. Quest'ultimo e' molto legato al recupero biologico dei tessuti interessati. Purtroppo nelle lesioni più severe, oltre il secondo grado, la dolorabilità durante i movimenti attivi può impiegare mesi a sparire, a volte anche un anno. Bisogna avere pazienza e non smettere di lavorare per tornare a una condizione simile al pre infortunio.



Neymar è ora fermo per una distorsione alla caviglia

CHIROPRATICO

L'esperto Il dottor Franco Cento



Il dottor Franco Cento

Il dottor Franco Cento di Isokinetic Torino è chiropratico esperto, con una preparazione che propende per il mondo dello sport e che lo ha già portato a collaborare con squadre professionistiche di sport diversi. Calcio: Torino, Piacenza, Juventus, Genoa. Ma anche la Nazionale Italiana di canottaggio, la Kappa Cus Torino di Pallavolo maschile.



