

**CALCIO E SALUTE** • LE CHIAVI: DIAGNOSI PRECOCE, STRATEGIA TERAPEUTICA, ANALISI GESTUALITÀ

# Il dolore all'anca nel calcio: la cura è nella diagnosi

La vera sfida per il medico è identificare il conflitto femora acetabolare (FAI) fra le 72 possibili cause di dolore

a cura di Isokinetic Torino

Dott. Luca Tomaello

Gli infortuni sportivi dell'anca e dell'inguine sono poco frequenti rappresentando meno del 10% degli infortuni agli arti inferiori.

A dispetto della bassa incidenza però, il dolore all'anca e all'inguine impegnano il Medico in difficili sfide cliniche e diagnostiche dovute alla complessa anatomia e biomeccanica di questa regione. Si pensi che durante le comuni attività quotidiane, come il jogging, i carichi sopportati dall'articolazione dell'anca sono fino a 8 volte il peso corporeo, carichi che aumentano in maniera esponenziale durante le competizioni atletiche.

Inoltre, il trattamento delle lesioni dell'anca e delle lesioni all'inguine frequentemente richiedono la partecipazione di diverse specialità mediche e chirurgiche, con un approccio multidisciplinare.

Il ritardo nella diagnosi e nel trattamento di queste lesioni può causare la

perdita di tempo nel ritorno allo sport agonistico e, potenzialmente può causare l'insorgenza precoce di alterazioni degenerative dell'articolazione come l'artrosi.

Una causa frequente e che merita attenzione è sicuramente il Conflitto Femoro-Acetabolare (o anche FAI che sta per Femoro-Acetabular Impingement) che è una malattia dell'anca dovuta alla non perfetta conformazione dei suoi capi articolari.

La testa del femore normale ha una conformazione sferica che si articola in una coppa (acetabolo) senza creare frizioni e contatti (conflitti).

In presenza di un'alterata conformazione, durante il movimento della coscia si crea attrito tra femore e acetabolo, con conseguente danneggiamento di una guarnizione (labbro acetabolare) che circonda il margine libero dell'acetabolo e comparsa di dolore, impotenza funzionale e progressiva degenerazione della cartilagine che nel tempo può portare all'artrosi.

Da un recente articolo pubblicato sul British Journal of Sports Medicine è emerso che la causa principale del conflitto femoro-acetabolare è l'attività sportiva in eccesso durante la pubertà, in particolare tra i 14-17 anni per i ragazzi e tra i 13-16 anni per le ragazze, periodo nel quale il corpo è ancora in fase di sviluppo. Oltre alla causa sportiva si ipotizza che abbiano un ruolo determinante anche i fattori ereditari.

Dal punto di vista epidemiologico il conflitto femoro acetabolare è piuttosto frequente nel calcio: si stima che sia presente in circa il 72% dei giocatori di sesso maschile e nel 50% delle giocatrici di sesso femminile, ma che sia sintomatico solo in una percentuale molto minore. Quando sintomatico, è una delle principali cause di dolore in sede inguinale.

In generale il dolore inguinale è un problema molto comune degli atleti. Le cause possono essere molteplici e la diagnosi spesso è difficile: problemi muscolari, tendiniti, neuropatie, infiammazioni di borse, infezioni, fratture

traumatiche o da stress, lacerazioni di fasce addominali e/o ernie inguinali, patologie ginecologiche, patologie dell'articolazione dell'anca tra cui come spesso accade negli sportivi, l'anca a scatto e la borsite trocanterica.

Spesso i sintomi si manifestano tardivamente anche per l'instaurarsi di meccanismi di compenso che consentono di sopporre alla limitazione del movimento dell'articolazione dell'anca con conseguente sovraccarico del tratto lombare della colonna vertebrale.

Per tale ragione, parlando di conflitto femoro-acetabolare, in realtà si preferisce definirlo come un problema del cingolo lombo-pelvico.

La cura e la prevenzione passa attraverso una diagnosi precoce, una corretta strategia terapeutica che in alcuni casi può essere anche chirurgica e un'attenta analisi della gestualità sportiva.

La vera sfida per il medico è identificare il conflitto femoro-acetabolare fra le 72 cause di dolore inguinale presenti nella letteratura scientifica.

## PAROLA DI DOC

Il Dr. Luca Tomaello si è laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Parma nel 2000 e si è specializzato, a pieni voti con lode, nel 2005 in Medicina Fisica e Riabilitazione. È autore di pubblicazioni scientifiche riguardanti patologie del rachide e del ginocchio. Nel 2000 è stato medico sociale della squadra di baseball serie A1 "Cantine Cenci" a Parma. Nel 2005 ha collaborato con il centro ISICO di Milano, specializzato nelle patologie della colonna vertebrale. Dal 2005 è medico del Centro di Riabilitazione per lo Sport Isokinetic di Torino e dal 2006 ne è il Direttore Sanitario. Dal 2010 al 2016 è stato consulente medico fisiatra della squadra Juventus F.C. Dal 2012 al 2014 è stato Consigliere del Comitato Sport SIGASCOT. Dal 2020 Consigliere del comitato Riabilitazione SIAGASCOT.



**LA CRUZ PORTIERI** • WILLY VIGNATI OSPITERÀ ANCHE LA METROPOLITAN OVAL ACADEMY DI NEW YORK

# Dal Cit Turin a Chiusa Pesio: scegli il tuo clinic da numero 1!

Dal 24 al 28 giugno il Clinic a Torino. E per tre anni lo stage Mattia Antonini in un'oasi speciale con Giovanni Galli

Marco Marone

Un'esperienza da numeri uno, dedicata ai numeri '1' sotto la guida di maestri numeri uno! Tutto questo e molto di più sono i clinic per portieri di La Cruz, la scuola portieri di Willy Vignati! Lui, ex preparatore della Juventus, ex portiere a livello professionistico in diversi campionati internazionali e ormai da anni specializzato nella formazione e nel supporto, tecnico e non solo, per i portieri di tutte le età! Un lavoro meticoloso, attento e speciale, dedicato a tutti i portieri, sempre attento a mettere i ragazzi al centro dei suoi clinic. Guardando sempre avanti. «Siamo felici - dice Willy - di annunciare che per i prossimi tre anni lo stage Mattia Antonini si svolgerà a Chiusa di Pesio, in provincia di Cuneo, una splendida località che ci ospiterà e sarà anche possibile meta di un soggiorno vacanze speciale anche per i familiari dei portieri che parteciperanno al clinic. Andavamo anni fa con le giovanili della Juventus a fare la preparazione estiva e lì nasce il legame e sono felicissimo perché ritengo sia un paese ideale per un periodo di vacanza estivo e assolutamente perfetto come location per il clinic dei portieri viste le strutture presenti e le opportunità. Quest'anno si svolgerà dall'1 al 5 luglio e mi preme ringraziare innanzitutto il sindaco di Chiusa Pesio, Claudio Baudino, per l'entusiasmo e il supporto all'iniziativa. I ragazzi saranno ospitati presso lo splendido hotel Cannon d'Oro, per cui ringrazio Tommaso per l'ospitalità. I partecipanti vivranno un



soggiorno completo, avranno compreso il kit di vestizione, gli allenamenti, alcune gite organizzate, l'insegnamento d'inglese del linguaggio sportivo, piscina privata e palestra. Cinque giorni insieme ad allenatori professionisti e internazionali con la partecipazione di Giovanni Galli, con cui collaboriamo con la sua onlus dedicata al figlio Nico-

lò Galli e con la onlus 'Casa Ugi', e la formazione tecnica curata da me, Lorenzo Frison e Claudio Zeli dall'Argentina. Quest'anno poi avremo la collaborazione e ospiteremo la Metropolitan Oval Academy di New York e il loro referente Sebastiano Mana che porterà alcuni dei suoi ragazzi e poi in futuro saremo noi ad andare a far loro visita.

Un grazie particolare poi al nostro partner tecnico, la 'G6' che fornirà tutto il materiale ai nostri portieri, dai guanti al resto. Prima del clinic a Chiusa Pesio poi, faremo, dal 24 al 28 giugno, uno stage sempre riservato a tutti i portieri di tutte le età e categorie, al Cit Turin, in corso Ferrucci, dove tra l'altro venne a trovarci Sebastiano della Metropolitan

Oval Academy di New York e rimase colpito dal nostro clinic, tanto da far nascere la possibilità della collaborazione con la sua academy della 'grande mela'. Per l'appuntamento al Cit Turin, tra l'altro, sono a disposizione gli ultimissimi posti liberi. Chi volesse partecipare non deve fare altro che scrivermi o chiamarmi al 340.89.86.098».

**24 - 28 GIUGNO**  
1a CLINIC SPECIFICA PER PORTIERI

Stadio Francesco Picerno. Cit Turin Cso. Ferrucci, 63 A. Torino

**Solo 30 Posti**

10 allenamenti intensi.  
Vestizione completa con Guanti G6  
Sedute di inglese con linguaggio sportivo nelle pause

Insegnamento di COME-QUANDO-COSA parlare in campo  
Insegnamento delle diverse Barriere.  
Sala Video  
Allenatori professionisti

giocchi presso il Mc per i nostri ragazzi

SCUOLA PORTIERI ITALO-SUDAMERICANA  
LA CRUZ  
CHIUSA DI PESIO, CN  
1 - 5 LUGLIO 2024

AMICIZIA  
SPORT  
CULTURA  
ISTRUZIONE  
DIVERTIMENTO

PER NUMERI UNO Giovanni Galli con Willy Vignati, partner tecnico dei clinic La Cruz la 'G6': tutto per i portieri

LA CRUZ  
G6  
GISIXSPORT