



Roma, 5 novembre 2020 - Sono numerosi gli sport che possono essere svolti all'aperto e che, nonostante le restrizioni imposte a causa del Covid e la conseguente chiusura delle palestre previste dall'ultimo Dpcm, consentono agli italiani di continuare ad allenarsi.

Il paddle all'aperto è uno tra gli sport più in voga del momento. Un tipo di attività fisica divertentissima che sta spopolando anche in Italia ma che non è esente da controindicazioni. E che dire della corsa, l'attività sportiva giusta per chi ama sfidarsi e ritrovare il contatto con la natura? Nessun problema, se non fosse che in entrambi questi sport, così diversi tra loro, la preparazione muscolare è fondamentale per evitare traumi a volte anche importanti.

Per capire quali sono gli infortuni più frequenti di carattere ortopedico e soprattutto cosa bisogna fare per evitarli, l'agenzia di stampa Dire ha intervistato Francesco Pallotta, professore presso la Scuola di specializzazione di Ortopedia del Policlinico Umberto I e Primario di Ortopedia all'ospedale San Giovanni di Roma che in tempi di pandemia è stato designato come Hub di riferimento regionale per i traumi gravi siano essi ortopedici che neurochirurgici.



Prof. Francesco Pallotta

L'ultimo Dpcm ha imposto la chiusura delle palestre e molte persone così si riversano sui campi da paddle o corrono sull'asfalto, dove farsi male non è così difficile. A cosa stare attenti e come preparare la muscolatura per evitare i traumi da sport?

“Queste due attività sportive sono molto diverse tra di loro. Il paddle possiamo definirlo un'attività sportiva a 360 gradi che impegna tutte le strutture muscolari e articolari con caratteristiche diverse. Si parte da un'attività di velocità e potenza che si concretizza nel rincorrere la pallina in velocità. Per cui è uno sport prevalentemente anaerobico che comporta degli sforzi e delle sollecitazioni improvvise e molto forti che espongono il soggetto a danni. È uno sport che per le sue caratteristiche di gioco dura nel tempo e ciò determina, nelle persone che non sono allenate, un accumulo di acido lattico che espone a sua volta a danni sia nell'immediato, mentre si gioca, sia a fine partita. Diversa la corsa, che è uno sport aerobico. In questo caso il problema principale è l'asfalto, che in ogni caso ha vantaggi e svantaggi. Se da un lato questo consente una corsa più rapida e fluida, ed essendo un terreno liscio non espone a inciampi o cadute, al contempo essendo un terreno duro può comportare delle lacerazioni in compressione delle strutture articolari e muscolari”.

Quali sono i traumi più frequenti e i sintomi che devono metterci in allarme e spingerci a consultare uno specialista?

“Per quel che riguarda il paddle di cui abbiamo parlato, in letteratura è stato dimostrato che si generano distorsioni di caviglia, lesioni muscolari ed epicondilite. La distorsione di caviglia è dovuta ai rapidi cambi di direzione che si compiono durante la partita e che possono essere di diversa entità: lievi, moderati o gravi. Chiaramente a seconda della distorsione è richiesto l'intervento o meno di un ortopedico. In genere è sufficiente mettersi a riposo, utilizzare del ghiaccio ed assumere un antidolorifico. Nei casi di moderata o grave entità, quando anche c'è gonfiore e tumefazione, è bene rivolgersi allo specialista. A volte è utile sottoporsi a una radiografia, una ecografia oppure ad una risonanza magnetica a seconda delle indicazioni. In casi più estremi può essere necessario l'intervento chirurgico ma questo avviene in casi più rari e selezionati. Per quanto riguarda le lesioni muscolari, possono essere di due tipi: immediate, quando lo sportivo scende in campo senza eseguire un corretto riscaldamento muscolare e andando incontro a rotture muscolari, oppure a distanza nel tempo, quando c'è stato un affaticamento con conseguente produzione di acido lattico e danni muscolari. Anche in questo caso sono il dolore, la tumefazione e la limitazione funzionale a indicarci se ricorrere all'esperto. Infine l'epicondilite o ‘il

gomito del tennista': per chi non lo conoscesse, è una infiammazione dei tendini estensori legata a diversi fattori, su tutti la mancanza di preparazione atletica - la causa principale di traumi - ma anche il gesto atletico e l'attrezzatura usata. In quest'ultimo caso è sempre utile parlare con un tecnico che può consigliare l'attrezzo giusto da utilizzare”.

A chi non è molto allenato quindi cosa consiglia?

“In questi sport che iniziano subito con fasi esplosive, corse rapide e inversione di direzione è bene prima di entrare in campo riscaldarsi adeguatamente, anche fino a 20 o 30 minuti. Gli esercizi di stretching sono utili per allentare la tensione muscolare e per metterli in una condizione di elasticità per favorire una immediata sforzo muscolare. Poi bisogna iniziare progressivamente il gioco vero e proprio, insomma non andare ‘a mille’ subito, per permettere ai muscoli di avere una maggiore irrorazione ematica e avere ossigeno ed essere pronti allo sforzo. Infine, evitare partite troppo lunghe per evitare l'accumulo di acido lattico”.

(fonte: Agenzia Dire)