



ABC

CHIROPRATICA

WWW.CHIROPRATICA-ABC.IT



Traumi alle caviglie nella pratica del windsurf

Nella pratica del windsurf, la maggioranza dei traumi si presenta alla schiena ed alle caviglie (30 % circa per entrambi). Questi sfociano spesso in cronicità. I traumi alle caviglie sono dovuti soprattutto a causa delle torsioni/distorsioni rimediate con i piedi nelle straps.



Le distorsioni legamentose possono essere differenti e vengono classificate in gradi di gravità:

1. primo grado: il legamento è intatto ma le sue fibre sono allungate
2. secondo grado: qualche fibra si è rotta
3. terzo grado: il legamento è completamente rotto

Una lesione legamentosa avviene generalmente a causa di movimenti improvvisi ai quali la muscolatura non riesce a far fronte contraendosi in ritardo. Qui bisogna fare un'opportuna considerazione e valutare due possibilità:

1. la velocità di torsione/rotazione dell'arto/articolazione era comunque troppo elevata
2. la muscolatura non era pronta (neurologicamente e non dal punto di vista della forza) a sostenere un certo momento rotatorio anche se esso non eccedeva il limite fisiologico articolare

Chiaramente possono verificarsi entrambi i casi ed entrambi si possono in parte prevenire.

Caso 1: dobbiamo affinare la tecnica ed avere le straps regolate in modo corretto.

Caso 2: dobbiamo avere una preparazione "neurologica" corretta; ovvero, il tono dei nostri muscoli deve essere "settato" in modo giusto da alcuni sensori in esso contenuti.



ABC

CHIROPRATICA

WWW.CHIROPRATICA-ABC.IT



Questi sensori rispondono a stimoli provenienti dal sistema nervoso centrale e dipendenti da una serie di fattori che vanno presi in considerazione nell'ambito della preparazione atletica e/o eventuale riabilitazione.

Anche predisposizioni congenite come ad esempio la lassità legamentosa (quest'ultima è ad ogni modo superabile con un'opportuna capacità propriocettiva e tono muscolare) possono facilitare il trauma.

Quali sono i traumi più comuni della caviglia: in genere sono causati da movimenti repentini, atterraggi da salti, torsioni nelle straps, "storte", etc...

Trauma in inversione (circa l'85%): la caviglia resta ferma, la gamba ruota verso l'esterno ed il piede si torce all'interno. I legamenti e la muscolatura esterni della gamba subiscono il trauma che può estendersi fino al ginocchio e/o eventualmente provocare una frattura torsionale della gamba.

Trauma in eversione: la rotazione traumatica avviene al contrario (piede fermo e gamba che ruota all'interno) e le strutture legamentose danneggiate saranno quelle che connettono la parte mediale del piede con il malleolo tibiale (interno). Qui c'è un legamento talmente robusto che spesso il trauma non provoca la rottura dello stesso ma la frattura avulsiva del malleolo tibiale (ovvero la parte inferiore del malleolo viene "strappata" perché "tirata" in basso dal legamento)

Un altro possibile trauma della caviglia nella pratica del windsurf potrebbe essere conseguente ad un atterraggio violento con il piede che va in dorsiflessione (magari se scivola dalla strap). Questo potrebbe causare la separazione della tibia e del perone che sono uniti da un legamento interposto che viene quindi leso (**diastasi della sindesmosi tibio-peroneale**)



In tutti questi casi è possibile che la lesione legamentosa coesista con uno stiramento muscolare che sarà considerato tanto grave quante più fibre muscolari verranno coinvolte. In genere la parte muscolare lesa sarà dallo stesso lato di quella legamentosa.

I **muscoli** possono traumatizzarsi anche quando subiscono contratture forti, improvvise ed eccessive come movimenti a freddo, etc...

Anche i **tendini**, che fungono da giunzione fra muscolo ed osso, possono subire traumi che avvengono con le stesse modalità. Una caviglia che ha già subito traumi e non è stata opportunamente riabilitata è più predisposta a recidive.



ABC

CHIROPRACTICA

WWW.CHIROPRACTICA-ABC.IT



Ma come si presentano questi traumi:

uno stiramento di primo grado può essere anche asintomatico se non al momento o per qualche ora, oppure può essere silente al momento e presentarsi come dolore un paio di giorni dopo. Un trauma di secondo grado presuppone una parziale rottura di alcune fibre legamentose; troveremo edema con possibili ecchimosi e del dolore più importante. Nel terzo grado la rottura è maggiore e si fa fatica a "caricare" l'arto coinvolto. Quando il dolore si estende alla gamba sopra la caviglia, il legamento (sindesmosi) fra tibia e perone può essere coinvolto. Ovviamente i movimenti della caviglia risulteranno alterati: in un primo momento dall'edema che li impedisce e poi dalla rottura delle fibre legamentose che causerà (ad edema riassorbito) una lassità di movimento specifica. Queste differenze funzionali sono valutabili solo individualmente paragonando l'arto traumatizzato a quello sano.

Cosa faccio appena dopo il trauma? Applico del ghiaccio per una decina di minuti e poi cerco di tenere la caviglia più alta del bacino (mi sdraio) con una fasciatura lievemente compressiva (non troppo per evitare dolore). Se il trauma è importante vado subito al pronto soccorso. Se invece è di minore entità, cerco poi nelle ore successive, di eseguire dei piccoli movimenti rotatori e di flessione/estensione della caviglia ma senza caricarla ed alterno ciò alla fasciatura ed al ghiaccio (10 min. Ogni due ore circa).

Quindi: andiamo al pronto soccorso?

Per una piccola "storta" in genere no. Se c'è più dolore sarebbe opportuno. Una semplice Radiografia può evidenziare eventuali piccole fratture avulsive che se non curate ci terrebbero per molto tempo fuori dall'acqua. Nel caso di un trauma più importante e/o dolori persistenti nel tempo diventa opportuno un esame TAC o RMN.

In quanto tempo guariamo e torniamo in acqua?

Ovviamente dipende dal grado del trauma. In linea di massima: si guarisce quando la caviglia diventa nuovamente stabile. Per un legamento diamoci circa un paio di settimane per un trauma leggero di primo grado e circa un mese/mese e mezzo se siamo di fronte ad uno stiramento di secondo grado, fino a 12 settimane affinché il legamento sia completamente rimarginato. Il tutto è comunque soggettivo e dipende dall'instabilità raggiunta e dall'eventuale chirurgia se necessaria.



Devo mettere una cavigliera? Sì, solo se se ho lieve dolore nel navigare e la caviglia è un po' instabile. Nella quotidianità la cavigliera non serve se il carico ed il movimento non generano dolori.

Quali esercizi devo fare?

Meglio rivolgersi allo specialista. Ad ogni modo: esercizi con elastici, propriocettivi, di mobilità, equilibrio e coordinazione. Utilissima anche la terapia manuale per la mobilizzazione e per evitare aderenze.



ABC

CHIROPRACTICA

WWW.CHIROPRACTICA-ABC.IT



Ricordiamoci che un legamento in genere guarisce completamente in 12 settimane, ma si modella solo secondo le corrette linee di sforzo a cui è sottoposto. Quindi attivare, mobilizzare e rinforzare l'articolazione velocemente è la cosa migliore.

Circa il 30% delle persone con traumi alla caviglia, presentano instabilità e dolori residui; probabilmente a causa della scarsa riabilitazione successiva.

Altre complicanze potrebbero derivare da eventuali danni alla cartilagine subito durante il trauma, questi si presentano come complicanze valutate lungo il decorso.

Importante: utilizziamo calzature comode e contenitive nel periodo post-traumatico.

Per la prevenzione?

- ⤴ Allenarsi in maniera specifica per lo sport che pratichiamo
- ⤴ Avere una buona forma aerobica
- ⤴ Inserire sempre forza, mobilità, coordinazione e proprioccezione negli esercizi
- ⤴ Nutrirsi in modo corretto per favorire un ambiente corporeo alcalino
- ⤴ Dormire il giusto prima delle uscite in acqua
- ⤴ **Scaldarsi qualche bordo prima di fare i manovroni !**
- ⤴ Non dimenticare il chiropratico

Vi rammentiamo che:

Il **Dr. Andrea Carlucci** ha preparato un sondaggio riguardante i traumi nel windsurf sul territorio italiano. Il sondaggio è stato divulgato online con la collaborazione di Simmer Style Italia, 4Windsurf e l'associazione Windsurfer Garda Lake. Vi invitiamo a partecipare numerosi; i risultati verranno pubblicati in questa sede non appena rielaborati alla chiusura del sondaggio stesso. Questo è il link per partecipare: www.chiropratica-abc.it/sondaggio