

Lesioni sportive: Distorsione

La distorsione di un arto riduce la funzionalità dell'articolazione dello stesso. Questo aiuto fornisce informazioni sul modo di curare questo tipo infortunio.

Definizione: l'escursione normale del movimento di un'articolazione viene superata senza però arrivare ad una lussazione (separazione delle superfici articolari). Di regola è interessata la capsula articolare, mentre i legamenti sono sottoposti ad eccessiva tensione, ma non si rompono. Dopo il trauma l'articolazione torna nella sua posizione normale.

Sintomi: gonfiore, dolori alla palpazione e limitazioni del movimento e della funzionalità dell'articolazione.

Prime cure: sistema di pronto intervento

- Pausa: occorre interrompere immediatamente l'attività fisica e non muovere più la parte del corpo colpita.
- Ghiaccio: raffreddare la parte del corpo lesa con impacchi freddi (non direttamente a contatto con la pelle) o con acqua fredda.
- Comprimere: con l'ausilio di un bendaggio compressivo cercare di limitare la zona in cui apparirà il gonfiore e l'ematoma.
- Elevare l'arto: sollevare l'arto per evitare emorragie e l'accumulazione di liquidi e per migliorare il reflusso venoso.

Dopo tre-cinque giorni (una volta scomparso il gonfiore) il medico può stabilire quale struttura è stata lesa.

Terapia: la riabilitazione viene decisa a dipendenza delle strutture lese e dell'entità della lesione. Con l'ausilio di protezioni è possibile riprendere a fare sforzi con un certo anticipo. Si consigliano esercizi di mobilità, forza e stabilizzazione.

Fonte: «mobile» 6/2007, pagg. 36-41, Christin Aeberhard



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO