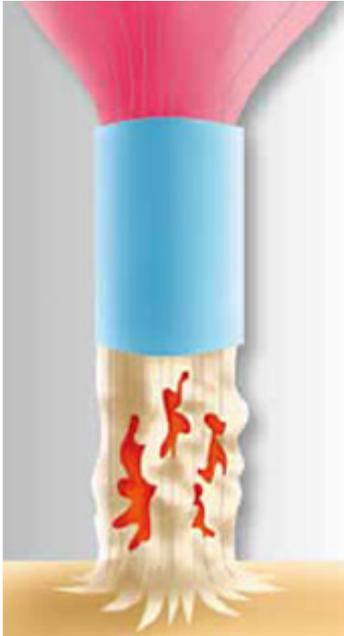


Lesioni sportive: Tendinite

Un carico sbagliato o eccessivo può provocare una tendinite. Questo aiuto spiega come riconoscerne i sintomi e come curarla.



Definizione: infiammazione del tendine o della guaina mucosa del tendine causata da un carico sbagliato o eccessivo. All'origine vi possono essere una tecnica insufficiente, sforzi eccessivi o l'uso di materiale inadeguato.

Sintomi: dolori alla palpazione e al movimento.

Terapia: far riposare la zona dolorante (evitare movimenti che provocano dolore). Dopo la fase acuta, che dura dai tre ai cinque giorni, iniziare una terapia attiva di movimento con esercizi eccentrici (forza), aumentando lentamente e progressivamente i carichi.

Riprendere l'attività sportiva solo quando non si avvertono più disturbi, altrimenti si potrebbero causare danni cronici.

Profilassi: carichi adatti durante l'allenamento e in gara, tecnica corretta, materiale adeguato alle caratteristiche dell'atleta.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO