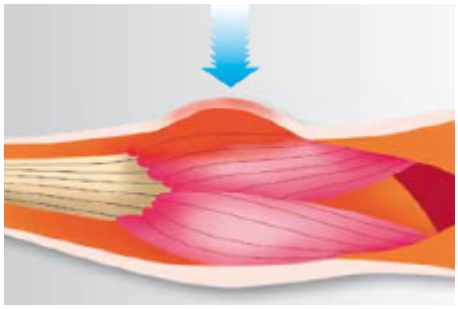
Lesioni sportive: Tumefazione muscolare (contusione)

Una tumefazione muscolare (contusione) sopraggiunge quando un urto esterno (calcio, botta, spinta) preme il muscolo contro le ossa. In questo aiuto viene spiegato cosa fare in questi casi.

Definizione: lesione prodotta da un urto esterno (calcio, botta, spinta) che preme il muscolo contro le ossa.



Conseguenze possibili: forte sanguinamento sino alla rottura muscolare.

Sintomi: forti dolori estesi, sensibilità alla palpazione, gonfiore, ematomi a livello di tessuto muscolare (eventualmente anche colorazione della pelle), mobilità limitata.

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 riflusso venoso.

Sgravare il muscolo colpito (eventualmente con l'ausilio di stampelle), evitare i massaggi e lo stretching!

Terapia: bendaggio di sostegno elastico. Per due o tre giorni evitare di caricare il muscolo in questione. Dopo tre-cinque giorni iniziare un trattamento locale a base di calore, in seguito si può iniziare un allenamento muscolare statico senza carichi supplementari. Il ritorno ad una normale attività sportiva è previsto soltanto quando la contrazione muscolare non provoca più alcun dolore.

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