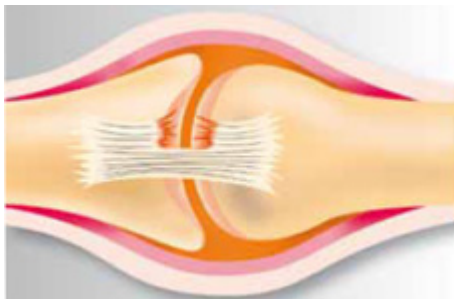


Lesioni sportive: Rottura dei legamenti

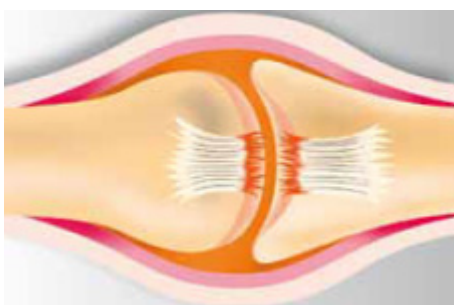
I legamenti si possono rompere parzialmente o totalmente. Questo aiuto fornisce indicazioni su come reagire di fronte ad una simile lesione e come evitarla.



Rottura parziale dei legamenti

Definizione: le articolazioni che circondano i legamenti vengono allungate oltre la loro naturale elasticità. Nella maggior parte dei casi, le rotture dei legamenti si verificano quando sull'articolazione si esercita una forza maggiore rispetto alla capacità di resistenza della stessa.

Le cause più frequenti sono: rotazioni brusche (la forza influisce indirettamente) o traumi da urto (la forza influisce direttamente). Spesso, le rotture dei legamenti sono in stretta connessione con le fratture alle articolazioni.



Rottura totale dei legamenti

Sintomi: movimenti e carichi dell' / sull'articolazione infortunata provocano dolore, eventualmente dolore alla palpazione. Gonfiore e colorazione della pelle (ematoma) attorno all'articolazione. Limitazioni funzionali.

Prime cure: sistema di pronto intervento > chiamare un medico

- 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.

Terapia: trattare in modo conservativo o operativo a dipendenza della gravità (rottura parziale o totale) e della localizzazione della lesione. Durante il periodo di riabilitazione, eseguire degli esercizi per stabilizzare la

muscolatura. Riprendere l'attività sportiva soltanto quando l'articolazione ha riacquisito una normale mobilità, non vi è più traccia di gonfiore e non si avvertono più dolori in seguito a carichi.

Profilassi: se si è a conoscenza di possedere strutture legamentose deboli, sostenere l'articolazione con un bendaggio (taping) o una protesi. Allenamento basato sulla stabilizzazione della muscolatura che circonda l'articolazione ([allenamento sensomotorio](#)).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP