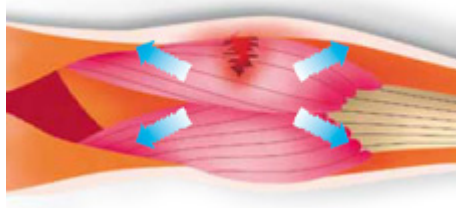


# Lesioni sportive: Strappo muscolare

Uno strappo muscolare è la rottura parziale delle fibre muscolari. Questo aiuto presenta i metodi di trattamento e le misure preventive.

**Definizione:** forte stiramento del muscolo con strappo di singole fibre muscolari. La rottura delle fibre interviene spesso dopo un arresto troppo brusco, una rapida accelerazione o un cambiamento repentino di direzione.



**Sintomi:** dolori acuti in caso di movimento, dolore leggero da fermi e lieve tensione muscolare. Leggero gonfiore, contusione del muscolo, stiramento impossibile. .

## Prime cure:

- 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.

Evitare i massaggi e lo stretching!

**Terapia:** dopo la fase acuta, che può durare da tre a cinque giorni, iniziare un trattamento locale dolce a base di calore (alternare freddo e caldo), una terapia di movimento passiva e attiva e dei massaggi lievi. La ripresa dell'attività sportiva è consigliata quando non si avverte più alcun dolore eseguendo gli esercizi di allungamento.

**Profilassi:** riscaldamento attivo prima della pratica sportiva (almeno 20 minuti). Mantenere la muscolatura al caldo durante l'attività (indumenti adeguati).

---

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