

Sport e “benessere”

Negli ultimi 10 anni abbiamo assistito ad un incremento delle patologie da sovraccarico e dei traumi conseguenti alla pratica delle attività sportive: questa tendenza è in continua crescita e si pone in contrasto con la convinzione comune che le attività sportive si associno ad uno stato di benessere. Se questa convinzione avesse un fondamento, non dovrebbe esserci una specializzazione della medicina interamente dedicata a questo settore (medicina dello sport), gli stessi sportivi non dovrebbero assentarsi dagli allenamenti o saltare delle gare per problemi fisici e ancora, durante le partite nelle panchine delle varie squadre non dovrebbe esserci la presenza del medico e del fisioterapista.

Lo sport è sinonimo di competizione e a sua volta la competizione si prefigge il superamento di un avversario, di una misura, di un tempo: ciò avviene sia per lo sportivo “della domenica” sia, in misura maggiore, per il professionista.

Nel mondo professionistico gli interessi economici hanno portato ad un aumento del numero delle partite, ad una maggiore intensità degli allenamenti, ad una riduzione dei tempi di recupero fisico. Nel settore dilettantistico, il raggiunto benessere e le attività lavorative sempre più sedentarie, hanno favorito l'incremento del numero dei praticanti, con successivo aumento del numero degli infortuni.

Possiamo suddividere le patologie sportive in due grandi categorie:

- quelle d'origine traumatica, conseguenti ad una caduta a un contrasto
- quelle microtraumatiche relative alla continua ripetizione del gesto tecnico.

Tra i tanti sport praticati alcuni presentano rischi maggiori, mentre altri hanno minori percentuali d'infortunio. Molti sport di squadra prevedono il contatto diretto tra gli avversari (calcio, pallacanestro, rugby, ecc.), altri sport, con l'ausilio di mezzi di locomozione, sono soggetti a maggiori velocità con possibili impatti ad alta energia (ciclismo, sci, ecc.).

Le attività che meno si prestano ai traumi diretti, per ovvi motivi, sono quelle individuali condotte senza l'utilizzo di ausili.

Questi sport, a loro volta, possono presentare patologie da sovraccarico in misura maggiore per la attività sottoposte all'azione della gravità: tendiniti, borsiti, contratture e stiramenti muscolari sono molto frequenti negli sport praticati in presenza di gravità.

Le continue contrazioni eccentriche e concentriche dei gruppi muscolari maggiormente impegnati, le forti accelerazioni e decelerazioni dei distretti corporei, favoriscono l'insorgenza delle patologie da sovraccarico. Dopo aver considerato queste caratteristiche, tra i tanti sport individuali, il nuoto risulta in assoluto quello con minor rischio di sintomi da overstress.

Tra i tanti sportivi che annualmente si rivolgono alle visite specialistiche, i nuotatori rappresentano sicuramente il gruppo meno numeroso, anche per questo motivo il nuoto viene consigliato da molti medici ed è in assoluto l'attività motoria più praticata.

Il nuoto, seppur in forma minore, non è immune da dolori.

Tra le articolazioni più interessate abbiamo in ordine di frequenza: la spalla, la zona lombare e il ginocchio. Il dolore all'articolazione gleno-omeroale colpisce maggiormente chi nuota a dorso, segue poi lo stile libero ed infine il delfino: meno frequentemente, vista la minore ampiezza del gesto, lamentano questo problema coloro che nuotano a rana. Sono più colpite le persone di sesso femminile e coloro che iniziano in giovanissima età. Il minor tono muscolare e la richiesta di una ampia escursione articolare, favoriscono la comparsa del sintomo: per ridurre i rischi dell'insorgenza di questo problema è utile un'azione preventiva di rinforzo dei muscoli stabilizzatori gleno-omeroali e una buona gestione dei tempi di recupero, sia all'interno della singola lezione che tra i diversi allenamenti settimanali.

Nel caso in cui, nonostante questi accorgimenti, il nuotatore riferisse un dolore alla spalla è buona norma sospendere gli allenamenti diversificandoli ed incrementando gli esercizi preventivi.

La comparsa del primo sintomo non deve passare inosservata, pochi giorni di riposo, a volte, possono evitare lunghi periodi d'inattività e problemi ben più seri.

Il dolore lombare colpisce in forma di "dolenza" chi nuota a rana e a stile libero per lunghe distanze, spesso è sufficiente cambiare stile o eseguire esercizi d'allungamento in cifosi lombare per attenuare il sintomo.

In forma più seria possono essere colpiti i nuotatori che praticano il delfino, e tra questi, coloro che sono dotati di importanti masse muscolari agli arti inferiori. In questo stile gli ultimi dischi intervertebrali sono sottoposti, non ad una compressione assiale come negli sport in presenza di gravità, ma ad un continuo movimento che può col tempo danneggiarli.

Al tempo stesso per favorire la propulsione degli arti inferiori i muscoli Quadrati dei Lombi continuamente sollecitati possono contrarsi con conseguente dolore: in questo caso esercizi di stretching e digitopressioni sul quadrato dei lombi, possono attenuare la sintomatologia.

L'articolazione del ginocchio compie dei movimenti fisiologici di flesso-estensione in tutti gli stili eccetto che nella rana: proprio in questo stile si possono verificare dolori al compartimento capsulo-legamentoso mediale, risentimenti al menisco mediale e tendiniti del bicipite femorale.

Per prevenire questi possibili sintomi, è buona norma strutturare uno specifico rinforzo dei gruppi muscolari del compartimento mediale, in modo che le strutture di stabilizzazione attiva (muscoli), assorbano le sollecitazioni che altrimenti andrebbero a scaricarsi sugli stabilizzatori passivi (legamenti).

Utili sono gli esercizi di stretching dei muscoli ischio-crurali, con particolare attenzione al bicipite femorale.

In presenza della sintomatologia dolorosa è necessario ridurre "l'intensità della gambata" al di sotto della soglia del dolore e alternare il tipo di lavoro per diminuire la percentuale di stimoli negativi sulle strutture interessate.

Possiamo concludere affermando che tutti gli sport di movimento presentano rischi legati all'insorgenza di patologie traumatiche e microtraumatiche, i fattori che favoriscono ciò sono rappresentati dalla presenza dell'avversario, dagli ausili specifici di alcuni sport, dall'azione della gravità, dal continuo ripetersi del gesto in assenza di tempi di recupero adeguati. Per questi e per tanti altri motivi il nuoto rappresenta, tra le tante attività motorie, lo sport che meno si presta alla comparsa delle sintomatologie dolorose.