

CAVIGLIE A RISCHIO

PAOLO VERZARO

L'articolazione tibio-tarsica, assieme a quella del ginocchio, è quella maggiormente a rischio nella pratica agonistica e amatoriale del calcio a 5.

Come bisogna comportarsi, secondo la gravità del trauma o qualora questo spiacevole inconveniente dovesse ripetersi in altre occasioni.

L'articolazione più frequentemente interessata da traumi distorsivi nel corso della pratica del calcio a 5 è, dopo il ginocchio, quella della caviglia.

In ambedue possiamo distinguere, in relazione all'intensità delle forze agenti, distorsioni semplici e complesse. Nelle prime non avremo instabilità residua dell'articolazione, mentre nelle seconde, ben più gravi, potremo riscontrare successivamente un'instabilità cronica invalidante per l'atleta nel prosieguo della sua attività sportiva.

I legamenti più frequentemente colpiti sono quelli del compartimento esterno della caviglia. Ciò è dovuto, soprattutto, all'anatomia stessa del collo-piede, in quanto il malleolo mediale è più corto del laterale e quindi sostiene meno l'articolazione nei traumi in inversione (con il piede cioè all'interno), costringendo il compartimento legamentoso esterno a sostenere lo sforzo del carico.

Meno frequentemente il trauma distorsivo avviene in eversione (vale a dire col piede all'esterno), coinvolgendo l'apparato legamentoso interno.

In entrambi i casi, in ogni modo, s'impone l'immediata astensione dall'attività sportiva e un'attenta valutazione clinico-funzionale per valutare l'entità della lesione.

Il trattamento potrà prevedere, per le distorsioni semplici:

- l'applicazione della borsa del ghiaccio (per i soliti 15-20 minuti intervallati, più volte al giorno per almeno una settimana);
- un bendaggio funzionale o un tutore specifico da portare per 8-10 giorni (personalmente per i primi 2-3 giorni sono solito applicare una fasciatura alla colla di Zinco per permettere una rapida regressione dell'ematoma);
- l'esecuzione di alcune sedute di fisioterapia.

Nel caso di distorsioni complesse, invece, potrà essere necessaria l'applicazione, almeno per la prima settimana, di un gambaletto gessato o, meglio, di un tutore articolato per collo-piede, utilizzandone successivamente uno più leggero per altri 15-20 giorni. Nel frattempo sarà opportuno eseguire sedute di fisiochinesiterapia e applicazioni di mesoterapia per accelerare i tempi di guarigione.

Una volta terminata la fase acuta, nel caso di distorsioni semplici si potrà riprendere gradualmente a giocare alternando le sedute d'allenamento con altre di ginnastica propriocettiva e di chinesi attiva e assistita del collo-piede. Nel caso di distorsioni complesse sarà, invece, opportuno valutare l'entità dell'instabilità residua (sia con adeguate manovre cliniche sia con eventuali esami strumentali come TAC o RMN) e l'eventuale necessità di un intervento di ricostruzione capsulo-legamentosa.

In questo caso i tempi di recupero sono relativamente lunghi (dai 3 ai 4 mesi circa). Qualora i traumi distorsivi tendano a ripetersi nel tempo sarà invece necessario tutelare la caviglia con dei bendaggi funzionali di supporto (i cosiddetti "tapings").

È superfluo ricordare che tali bendaggi, affinché possano svolgere la loro funzione protettiva e non causare danni, devono essere eseguiti da personale esperto e competente. Certamente non dallo stesso atleta, come spesso purtroppo accade. □

GEMS

I NOSTRI PUNTI VENDITA

AOSTA

Claude Sport - Tel. 0165/262020

AUGUSTA (SR)

Solano Lucrezia - Tel. 0931/521991

BIELLA

Gems Point - Tel. 015/34196

BOLZANO

Reco Sport - Tel. 0471/974564

CAGLIARI

Santus Sport - Tel. 070/400111

Sport House - Tel. 070/403029

CASALECCHIO DI RENO (BO)

Sport and Sporty - Tel. 051/6130640

FALCONARA (AN)

Picchio Sport - Tel. 071/9171342

JESI (AN)

Spot & Co. - Tel. 0731/57692

MILANO

Palauno - Tel. 02/4235315

PADOVA

Calcio Express - Tel. 049/8756108

PALERMO

Benson Sport - Tel. 091/8671674

Alfano - Tel. 091/520972

La Rosa - Tel. 091/6814017

Cammarata Gaetano - Tel. 091/302855

PARMA

Cingi & Campari - Tel. 0521/242662

PORDENONE

Agosti Sport - Tel. 0434/97030

ROMA

5 contro 5 - Tel. 06/4440505

ROVERETO (TN)

Rigoni Sportmarket - Tel. 0464/421165

TARANTO

Global Sport - Tel. 099/8867343

TORTORETO (TE)

Gems Centro Italia - Tel. 0861/787364

VERONA

DO.MI. - Tel. 045/8600580

TORINO

Milanesio Sport - Tel. 011/3820333

CHIETI SCALO

Sportland - Tel. 0871/565453

CECCANO (FR)

Pressing Sport - Tel. 0775/602993

TORTOLÌ (NU)

Elettromeccanica Sport - Tel. 0782/623174

NAPOLI

C.T.C. - Tel. 081/7528029

PESCARA

Antal - Tel. 085/4514824