

Rischi dello stress

V. Smodlacka

V. Smodlacka

Direttore del Servizio Riabilitazione del Methodist Hospital di New York

Sommario

Gli atleti moderni, nel corso degli anni, sono sottoposti ad un costante, quotidiano ritmico carico di lavoro, con caratteristiche sub-massimali o massimali.

In condizioni specifiche questi sforzi e stress possono provocare effetti negativi nei tessuti interessati. Vengono chiamati «stress», «sovraccarico», «incidenti da iper uso», o «sportschäden».

Sperrin e Williams hanno calcolato che il 41 per cento degli incidenti su pista e in campo sono causati dai fattori suindicati. Queste lesioni sono chiamate: «gomito del tennista, del giocatore di golf, del lanciatore di giavellotto, del lanciatore di peso, del karateca», oppure «spalla del nuotatore e del lanciatore di peso, osteoartrosi a carico di differenti articolazioni, tendiniti, discopatie, condropatie», ecc.

Le seguenti parti presentano questa patologia:

— *Piede: frattura da marcia del metatarso, osteoartrosi delle articolazioni dei piedi, borsite del calcagno, tendiniti del plantare, osteoartrosi della caviglia;*

— *gamba: tendinite al tendine di Achille, fratture della tibia e perone, osteoartrosi del ginocchio, tendinite dei muscoli della coscia, fratture femorali;*

— *Pelvi: osteoartrosi della sinfisi, tendiniti, fratture del pube e dell'ischio, etc.*

L'etiologia si spiega biomeccanicamente. Le forze intense, ripetitive e ritmiche, interessando costantemente la stessa parte mediante lo stretching, l'allungamento, lo stiramento, il piegamento contro superfici dure o attrezzi, possono interessare lo scheletro, le articolazioni, i tessuti molli.

I sintomi di incidenti da stress si avvertono

gradualmente, lentamente, in maniera insidiosa, manifestandosi all'inizio con un malessere dopo l'allenamento e con una sensazione di sollievo dopo un breve riposo, ricomparendo al successivo allenamento con sintomi più forti per raggiungere, infine, un alto grado di dolore. L'incidente da stress è un processo e non un evento.

Questo avviene a cavallo dei vent'anni. La radiografia non evidenzia modificazioni durante le prime settimane. La scintigrafia ossea con tecnica 99 è positiva prima della radiografia.

Il primo stadio degli incidenti da stress mal diagnosticati può essere confuso con distorsioni, contusioni, slogature, «shin splint», sindrome del compartimento anteriore, osteomeliti od altre forme, tumori benigni o maligni. In caso di dubbio si può fare una radiografia, una biopsia, una scintigrafia ossea.

La migliore prevenzione è un allenamento adatto e graduale e che segua il classico slogan: non troppo velocemente, non troppo, non troppo in fretta, non troppo a lungo e non troppo spesso.

Indirizzo dell'Autore:

*Prof. V. Smodlacka
Methodist Hospital
Brooklyn - New York
(U.S.A.)*