



Dott. Alfredo Ceccarini
Medico Chirurgo specializzato
in Ortopedia e Traumatologia
Specialista in Chirurgia del Piede

La distorsione della caviglia è uno degli incidenti più frequenti nello sport. Ne sono vittime i giocatori di basket, calcio, pallavolo, e atletica. Con il contributo del Dott. Alfredo Ceccarini, Specialista in Ortopedia e Traumatologia

I TRAUMI SPORTIVI

la distorsione della caviglia

di Paolo Brandimarte

La distorsione della caviglia è il trauma muscolo-scheletrico più frequente tra gli sportivi. Ne fanno le spese gli atleti del basket (35%), calcio (20%), pallavolo (15%), e atletica (15%).

Un episodio distorsivo richiede una buona rieducazione, in quanto l'instabilità della caviglia è causa di distorsioni recidivanti.

Sintomatologia, casistica, diagnosi e trattamento.

Dott. Ceccarini, qual è la causa alla base del meccanismo di distorsione?

“Le distorsioni della caviglia sono causate da eccessive sollecitazioni che coinvolgono i legamenti del compartimento laterale nei traumi in inversione-supinazione (il 90% delle distorsioni nei calciatori) ed il compartimento mediale della caviglia nei traumi in eversione-pronazione”

Esistono altri fattori in grado di determinare il trauma distorsivo?

“Indubbiamente, fattori come i mal





spesso con disallineamenti del retro piede”.

Che tipo di trattamento viene privilegiato?

“Accertare innanzitutto l’entità del trauma. Nelle distorsioni lievi o moderate di I e II grado, si privilegia il trattamento conservativo che richiede riposo, applicazione del ghiaccio più volte al giorno, elevazione dell’arto ed uso di tutori contentivi. Nelle distorsioni più gravi di III grado può essere indicato l’intervento chirurgico”.

Recupero degli sportivi. Quali i tempi necessari per una pronta guarigione?

“Per gli sportivi professionisti, i tempi di recupero stimati si aggirano intorno ai 2/3 mesi. Si tratta di un recupero favorito dall’adozione di un protocollo accelerato, fondato in un primo tempo sullo stretching e recupero progressivo della mobilità della caviglia. Successivamente, ci si incentra sul recupero della forza muscolare e delle funzioni propriocettive”.



Sintomatologia. Il dolore è spia rivelatrice di una possibile distorsione?

“In presenza di una distorsione della caviglia, il soggetto avverte dolore, sia spontaneo che alla pressione attiva in corrispondenza della regione perimalleolare esterna o interna, a seconda del tipo di trauma, accompagnato da gonfiore ed impotenza funzionale. Le distorsioni della caviglia si distinguono in distorsioni di I, II, e III grado in rapporto alla gravità.”.

Distorsioni acute ed instabilità croniche. Come differenziarle?

“Le distorsioni acute avvengono in seguito a urti, contrasti, improvvisi cambi di direzione, dinamiche direttamente correlate alle discipline sportive del basket, del calcio, della pallavolo e della corsa. Il dolore e le instabilità croniche sono le conseguenze di carichi notevoli e prolungati, in pazienti con pregresse distorsioni acute, talora recidivanti,

allineamenti del retro piede con piede cavo e retro piede varo, le discrepanze fra scarso allenamento ed elevate prestazioni sportive, precedenti traumi discorsivi, calzature e terreni poco idonei, possono concorrere in maniera determinante in chiave traumatica”.

Attraverso quali esami può essere meglio inquadrato il trauma?

“L’esame clinico è il più importante. Nelle distorsioni di II e III grado possono essere necessarie delle radiografie così dette “in stress”, in supinazione, per meglio quantificare l’entità del danno legamentoso. Talora si può ricorrere all’ecografia o alla risonanza magnetica”.



IL MEDICO RISPONDE

linea diretta con specialisti in ortopedia • fisioterapia
reumatologia • medicina dello sport • radiologia
scienza dell'alimentazione

Scrivete a:
mtpereira.villastuart@eurosanita.it

L'Istituto di Medicina dello Sport di Roma (Villa Stuart Sport Clinic)

Via Trionfale 5952 (Balduina)

PER APPUNTAMENTI ED INFORMAZIONI:
06.35528393 - 06.35528394



VILLA STUART SPORT CLINIC

IMS

ISTITUTO DI MEDICINA DELLO SPORT DI ROMA

WWW.IMSDIROMA.IT