

# Prese agonistiche

## La patologia del polso e della mano nello sportivo



### Loris Pegoli

Presidente WRISTH, Istituto Mondiale di Ricerca Traumatologia Sportiva della Mano  
 Responsabile Servizio Traumatologia, Unità Operativa Chirurgia della Mano  
 Multimedita Holding IRCCS, Sesto San Giovanni, Milano  
 Cattedra Chirurgia Plastica, Università degli Studi di Milano  
 Professore a contratto, Università Vita e Salute, Ospedale San Raffaele, Milano

**L'**atleta necessita di tornare alla propria attività agonistica in tempi più rapidi rispetto alla popolazione "normale". Lo scopo del chirurgo è di raggiungere questo obiettivo sempre nel rispetto delle tempistiche di guarigione dei tessuti, ponendo anche attenzione a quelle che possono essere le sequele che determinati interventi e trattamenti potranno avere nell'atleta una volta terminata l'attività agonistica.

CONTINUA 

!

Il raggiungimento dei migliori obiettivi nei tempi più rapidi è oggi possibile grazie alla padronanza di nozioni e tecniche sofisticate che consentono di valutare le problematiche di ciascuna attività sportiva.



Giulia Albini - Agilvolley Treccate

### Cosa chiedono gli sportivi alla medicina: pieno recupero funzionale nel minore tempo possibile

Molti traumi sportivi vista la loro frequenza sono spesso sottovalutati portando con il passare del tempo a esiti invalidanti. Gli atleti, soprattutto se giovani, hanno fretta di tornare alla propria attività senza pensare a come potrebbe essere la funzionalità del polso e della mano decine di anni dopo. È quindi compito del chirurgo che si occupa di patologie dello sport essere consapevole di ogni potenziale conseguenza degli interventi. Il raggiungimento dei migliori obiettivi nei tempi più rapidi è oggi possibile grazie alla padronanza di nozioni e tecniche sofisticate che consentono di valutare le problematiche peculiari di ciascuna attività sportiva.

### Diagnosi a 360° per le distorsioni negli sport della palla

Gli sport da contatto con la palla (pallavolo, pallacanestro, pallanuoto) vedono tra i traumi più frequenti quelli distorsivi a carico delle articolazioni interfalangee (le articolazioni delle dita) che spesso sono sottovalutati. Radiografie negative non necessariamente vogliono dire che tutto vada bene e che non vi siano lesioni. Vi sono infatti strutture delicate quali i legamenti, che se non accompagnate nel loro recupero possono lasciare deficit funzionali importanti. In queste situazioni è fondamentale il ruolo della riabilitazione e del terapista della mano, che con tutori modellati ad arte può facilitare il ritorno agli allenamenti prima e all'attività agonistica dopo. Anche il polso, struttura estremamente complessa, è spesso interessato da condizioni difficilmente diagnosticabili con certezza con gli esami strumentali convenzionali. Ecco che il ruolo di mani esperte e di un accurato esame obiet-

tivo coniugato a metodiche quali l'artroscopia permette una diagnosi certa e un trattamento meno invasivo dalla patologia infiammatoria a quella legamentosa.

### Le fratture più frequenti tra rugby, arti marziali ed equitazione

Le discipline sportive "più aggressive" (dal rugby al motociclismo, dalle arti marziali all'equitazione) possono portare a fratture del polso e della mano. È doveroso ricordare che la guarigione in molti casi si può raggiungere anche con un trattamento conservativo, ovvero evitando l'intervento chirurgico.

Attualmente per gli atleti che vogliono tornare prima all'attività sportiva si hanno a disposizione mezzi di sintesi per stabilizzare la frattura, che consentono una mobilizzazione immediata che anticipa il protocollo

riabilitativo e quindi il recupero funzionale. Un esempio è il trattamento delle fratture dello scafoide, frequente nei motociclisti e nei pattinatori, che è trattata con un'apposita vite tramite una mini-incisione di 3 mm al polso senza necessità di punti di sutura, che consente una mobilizzazione immediata.



Luigi Faggiano - Vice Campione del Mondo 2008 Karatè Specialità Kata



Riccardo Borgia - Supermotard 2009

in maniera importante con conseguente perdita di forza e formicolii durante la competizione. Anche in questo caso l'endoscopia consente la risoluzione del problema con una mobilizzazione immediata e un precoce ritorno all'attività. Tecniche sofisticate quali l'endoscopia trovano indicazione anche in quei soggetti con

compressione dei nervi periferici - in primis del nervo mediano al polso: la cosiddetta sindrome del canale carpale. Si tratta di un intervento di pochi minuti in anestesia locale, senza suture e senza medicazione, che permette un'immediata mobilizzazione e un veloce recupero.

sia di confezionare su misura e necessità gli ausili più adatti a guidare l'atleta verso il recupero completo.

### Muscoli over size e sotto stress: l'endoscopia per il free climbing e il motociclismo

Vi sono poi una serie di condizioni che non comportano necessariamente una lesione, ma un sovraccarico di gruppi muscolari a causa di movimenti ripetitivi, che rendono difficoltosa se non impossibile l'attività agonistica. Ne sono un esempio le infiammazioni dei tendini della mano (le tenosinoviti dei flessori) note come "dito a scatto" frequenti nei free climbers. La liberazione si esegue in endoscopia, con poche gocce di anestetico locale, tramite due mini-incisioni di pochi millimetri, con l'utilizzo di una micro videocamera, senza punti di sutura e senza medicazione. Il paziente muove immediatamente la mano operata.

Sport come il motociclismo sollecitano maggiormente i muscoli dell'avambraccio aumentando sotto sforzo il volume

di confezionare su misura e necessità gli ausili più adatti a guidare l'atleta verso il recupero completo.

### La chirurgia? È un vero "asso nella manica" quando supportata da un protocollo riabilitativo concepito ad hoc per il singolo caso

È importante ricordare che le tecniche chirurgiche perderebbero il loro significato se non supportate da un adeguato protocollo riabilitativo eseguito da un terapista della mano e da un terapista occupazionale. Questo è ancora più vero nell'atleta che deve iniziare il suo recupero quanto prima. Capita non di rado di vedere presso il nostro Istituto atleti entrare nei box di riabilitazione con il mezzo del loro lavoro, dalla bicicletta alla palla da bowling, dalla racchetta alla mazza da golf: questo consente sia di impostare il protocollo riabilitativo mirato

Wristh Italia

Permettere a un atleta professionista di tornare a svolgere la sua attività sportiva nel più breve tempo possibile nel rispetto dei tempi biologici di guarigione, seguendolo dal punto di vista chirurgico, riabilitativo e psicologico. Promulgare l'educazione e la ricerca per la diagnosi precoce e il trattamento delle patologie dello sportivo nel distretto polso e mano. Questo è l'obiettivo del WRISTH (World Research Institute Sport Traumatology of the Hand). L'istituto mondiale di ricerca per la traumatologia sportiva della mano nato dall'esperienza pluriennale sul trattamento delle patologie della mano e del polso dell'Unità Operativa di Chirurgia della Mano dell'Università degli Studi di Milano. Con circa 5.000 interventi l'anno questa Unità Operativa è al primo posto a livello nazionale per numero di procedure chirurgiche eseguite nel distretto polso e mano.

[www.wristh.com](http://www.wristh.com)

