

11 LUGLIO 2017 - N. 30

La tua abitudine al benessere

40 ANNI

Starbene



Starbene +
Cucina No Problem
2,00 €

**DROGHE
SINTETICHE**
SI COMPRANO
CON UN
CLICK MA
DISTRUGGONO
IL CERVELLO

Festini per voi
I DOPOSOLE
I DIFFUSORI ELETTRICI
ANTIZANZARE

Dossier
OMEOPATIA
QUANDO È
DAVVERO EFFICACE
E QUANDO NO

**LA DIETA
CHE FA
IL FEGATO
FELICE**

DAI TRUCCHI
SCADUTI
ALLA PULIZIA
DEI PENNELLI
**CURA COSÌ
L'IGIENE DEL
TUO BEAUTY**

**D'ESTATE
PROVA IL SOFT
PEELING**

PER LE GAMBE
E LA PANCIA
**VAI CON LA GYM
ANTIGONFIORE**

Starbene | Salute

QUEI PICCOLI TRAUMI DA NON TRASCURARE

Mani e braccia sono zone particolarmente a rischio quando fai sport in estate. Scopri gli interventi migliori in caso di infortunio

di Valentino Maimone

Ogni anno circa 300 mila persone finiscono al pronto soccorso perché si fanno male mentre praticano attività sportiva, un dato che corrisponde al 12% del totale degli accessi alle strutture di primo intervento del nostro Paese. Sono i numeri forniti dall'Istituto superiore di sanità e, in un caso su 3, questi infortuni coinvolgono gli arti superiori. Inoltre, una buona fetta di incidenti si verifica durante i mesi estivi: «Molto dipende dal fatto che in questo periodo c'è una maggiore propensione al movimento, ma anche più tempo libero a disposizione», spiega il dottor Loris Pegoli, responsabile del Servizio di chirurgia della mano della clinica Humanitas **San Pio X** di Milano. Alcune discipline sportive tipiche dell'estate sono più strettamente collegate al rischio di farsi male a mano, polso e avambraccio. Con l'aiuto del nostro esperto vediamo quali sono e che tipo di problemi possono causare.

BEACH VOLLEY E PALLANUOTO: OCCHIO ALLE DISTORSIONI

«A causa dell'impatto con la palla sono considerati sport che espongono in maniera particolare al rischio di distorsioni delle articolazioni che collegano le falangi. Questo succede soprattutto quando la sfera colpisce la punta del dito», spiega l'ortopedico. «Spesso si pensa che questo problema non sia grave quanto una frattura, ma trascurarlo può causare problemi ben più seri, dalle infiammazioni croniche fino all'impossibilità di tornare a muovere regolarmente il dito». Come si riconosce se c'è stata una lesione del legamento? «Oltre ad avvertire dolore, c'è un immediato gonfiore che ti impedisce di flettere o estendere rapidamente il dito colpito, oppure di aprire e chiudere bene tutta

OGNI ANNO IL 12% CIRCA DEGLI ACCESSI AL PRONTO SOCCORSO È DOVUTO A INCIDENTI DURANTE L'ATTIVITÀ SPORTIVA.

la mano. Se dopo un paio di giorni è ancora gonfio e fa male meglio andare dal medico. Solo lui può capire, durante la visita e con l'aiuto di una radiografia, se c'è una lesione, di quale tipo è e in che punto si trova». Quando è superficiale la terapia è semplice: «Consiste nell'indossare per 3-4 settimane dei tutori su misura, che permettono di compiere determinati movimenti e ne impediscono altri. In alcuni casi, però, può anche essere utile un ciclo di fisioterapia. Nel giro di 2-3 settimane si torna a posto, ma per riprendere a fare sport bisognerà attendere almeno 2 mesi», chiarisce l'esperto. Se invece la lesione è più seria bisogna ricorrere alla chirurgia: «L'intervento si effettua in day hospital e dura circa 20-30 minuti, in anestesia locale. La ripresa è lenta: servono 2 mesi di fisioterapia, più altre 8 settimane per ritornare a fare sport», aggiunge il dottor Pegoli.

CANOTTAGGIO, VELA E CLIMBING A RISCHIO INFIAMMAZIONI

Le due attività in acqua richiedono un utilizzo accentuato di polsi e avambracci, che vengono sottoposti a rotazioni e sollecitazioni notevoli. L'arrampicata, invece, costringe a uno sforzo enorme soprattutto i tendini flessori delle dita: «In entrambi i casi la conseguenza più frequente è un'infiammazione, che si



riconosce con sintomi come dolore costante, bruciore, braccio pesante e movimenti difficoltosi dell'avambraccio», elenca Loris Pegoli. «La cura consiste nell'indossare un tutore personalizzato a seconda dell'anatomia del paziente, del tipo di problema e del particolare tendine interessato. Lo modella il fisioterapista sul braccio dell'infortunato, creandolo in pochi istanti. Il suo costo si aggira sui 70-80 €», precisa il dottor Loris Pegoli. «Occorre parlarlo

Starbene.it

Salute | Starbene

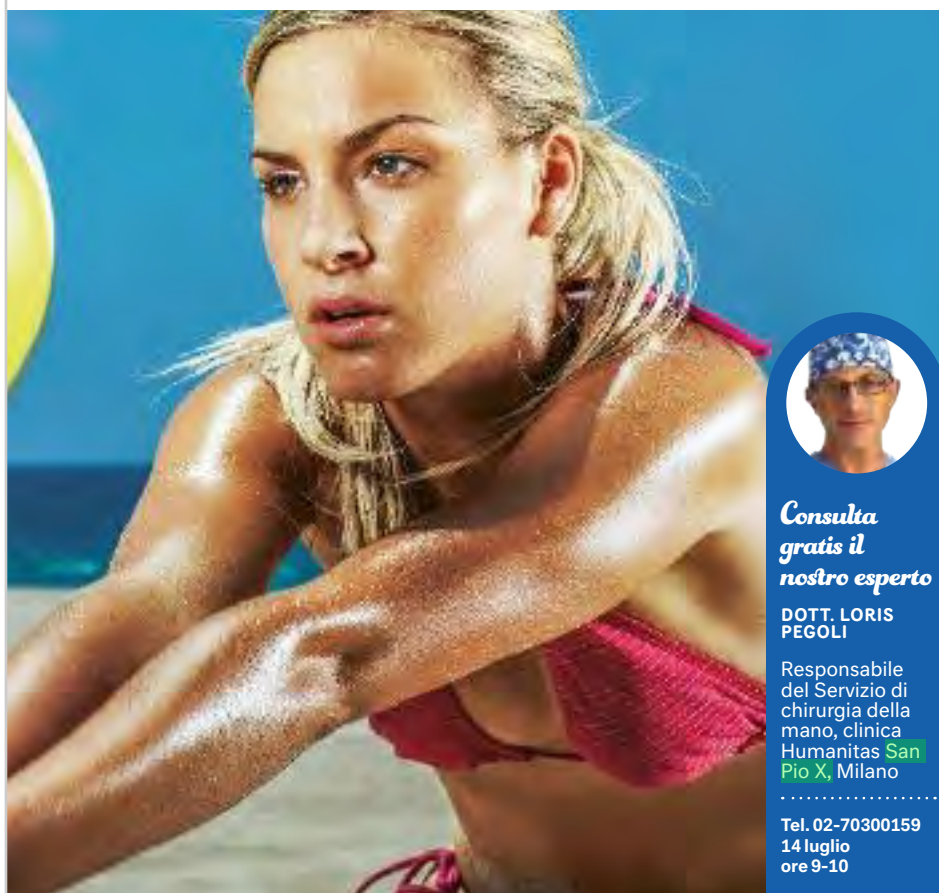
Proteggiti con le fasciature

Non sempre è possibile preparare bene gli arti superiori all'attività fisica: «Per esempio, le dita non si possono certo riscaldare

come i muscoli», fa notare il dottor Loris Pegoli, chirurgo della mano a Milano. Come fare allora? «Se giochi a beach volley consiglio di usare dei cerotti di tela per tenere unite le dita, a due a due: serve a ridurre il rischio di

traumi e distorsioni». Nel caso del climbing, invece, è utile fasciarle applicando prima una striscia di nastro sul dorso e poi avvolgendole completamente: questo metodo aiuta a scaricare sul braccio la forza esercitata per salire, che altrimenti

graverebbe solo sulle dita. Attenta però: «Se hai un'infezione, anche leggera, evita di fare sport, magari ricorrendo ai farmaci antinfiammatori per coprire il dolore: rischi di cronicizzare il problema e ritardare la guarigione».



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT. LORIS PEGOLI

Responsabile del Servizio di chirurgia della mano, clinica Humanitas San Pio X, Milano

Tel. 02-70300159
14 luglio
ore 9-10

per un paio di mesi soltanto di notte, perché l'immobilizzazione totale non è consigliata. Dopo questo primo ciclo si valutano i risultati con lo specialista, che potrebbe anche prescrivere un altro». Armati di pazienza perché i tempi di guarigione potrebbero essere lunghi: «I miglioramenti sono lenti e gradualmente, prima di almeno 6 mesi non si torna a posto. E subito dopo, bisogna fare molta attenzione per evitare ricadute». mette in guardia il chirurgo della mano.

MOUNTAIN BIKE E CICLISMO: ALLARME FRATTURE

Il rischio più frequente quando ti diverti in sella? Cadere con il palmo aperto e rompere lo scafoide, un piccolo osso fondamentale per l'articolazione del polso: «È un problema subdolo, perché il dolore non è lancinante e non è detto che ci sia gonfiore. Con il risultato che si tende a sottovalutarlo», fa notare il dottor Pegoli. Se il dolore persiste per 2-3 giorni è bene andare dal medico:

«Quando la frattura è composta (cioè i segmenti dell'osso non si sono spostati, ma hanno mantenuto la posizione originale), si può immobilizzare la parte con un tutore in materiale rigido e ultraleggero, da portare per almeno un mese. Se il paziente ha necessità di tornare a utilizzare prima possibile la mano, e in presenza di altri elementi che si valutano volta per volta, lo specialista può decidere per l'intervento chirurgico. I tempi di recupero sono più veloci, ma è pur sempre un'operazione, dunque va ben ponderata. Per tornare a fare attività fisica in modo impegnativo, comunque, occorre attendere oltre due mesi», precisa l'esperto. In caso di frattura scomposta, invece, l'unica soluzione è l'intervento chirurgico: «Oggi si esegue tramite chirurgia percutanea, una tecnica mini invasiva che non lascia cicatrici e dura 15 minuti», spiega l'esperto.

TENNIS, PADDLE E SQUASH: PERICOLO LESIONI AI LEGAMENTI

Impugnare una racchetta, colpire la pallina e imprimere rotazioni ed effetti sottopone polso e avambraccio a un notevole stress: «Ne risentono i tendini estensori e flessori, che si infiammano, ma soprattutto un legamento chiamato fibrocartilagine triangolare, che per una rotazione eccessiva o anche un trauma isolato rischia di lesionarsi», puntualizza il chirurgo della mano. «La soluzione, di solito, è l'artroscopia, un intervento mini invasivo in anestesia locale lungo circa 10 minuti, che permette al chirurgo di fare una diagnosi esatta e procedere, in caso di lesione, alla riparazione del legamento». Si torna a posto in un paio di mesi, ma per riprendere a fare sport bisogna attenderne almeno 3. ●