#### Le patologie da sovraccarico nel podista





Le patologie da Sovraccarico sono causate dalla ripetizione esasperata di alcuni gesti sportivi.



Vengono definite anche Microtraumatiche proprio per sottolineare che riconoscono come patogenesi il sommarsi di infiniti gesti sottosoglia.

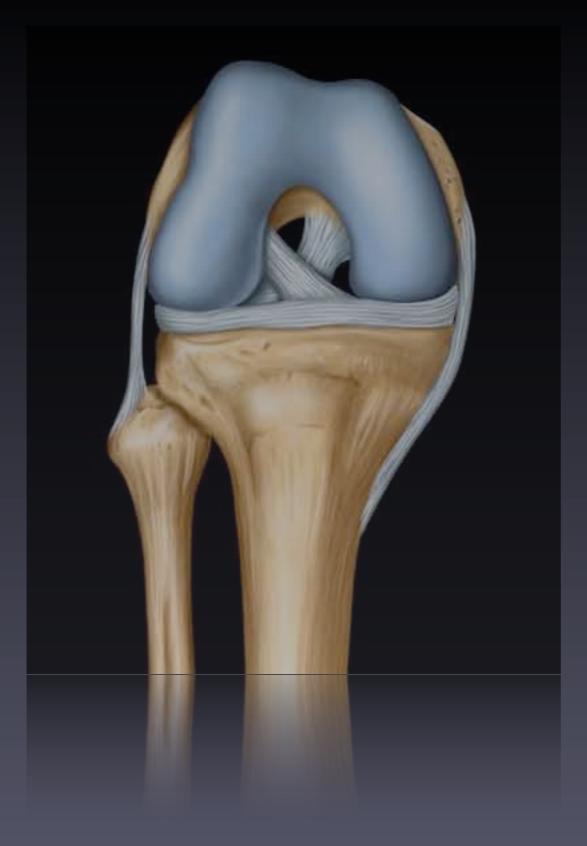


# Possono interessare tutte le strutture dell'apparato locomotore ma colpiscono più frequentemente i tendini e le cartilagini articolari

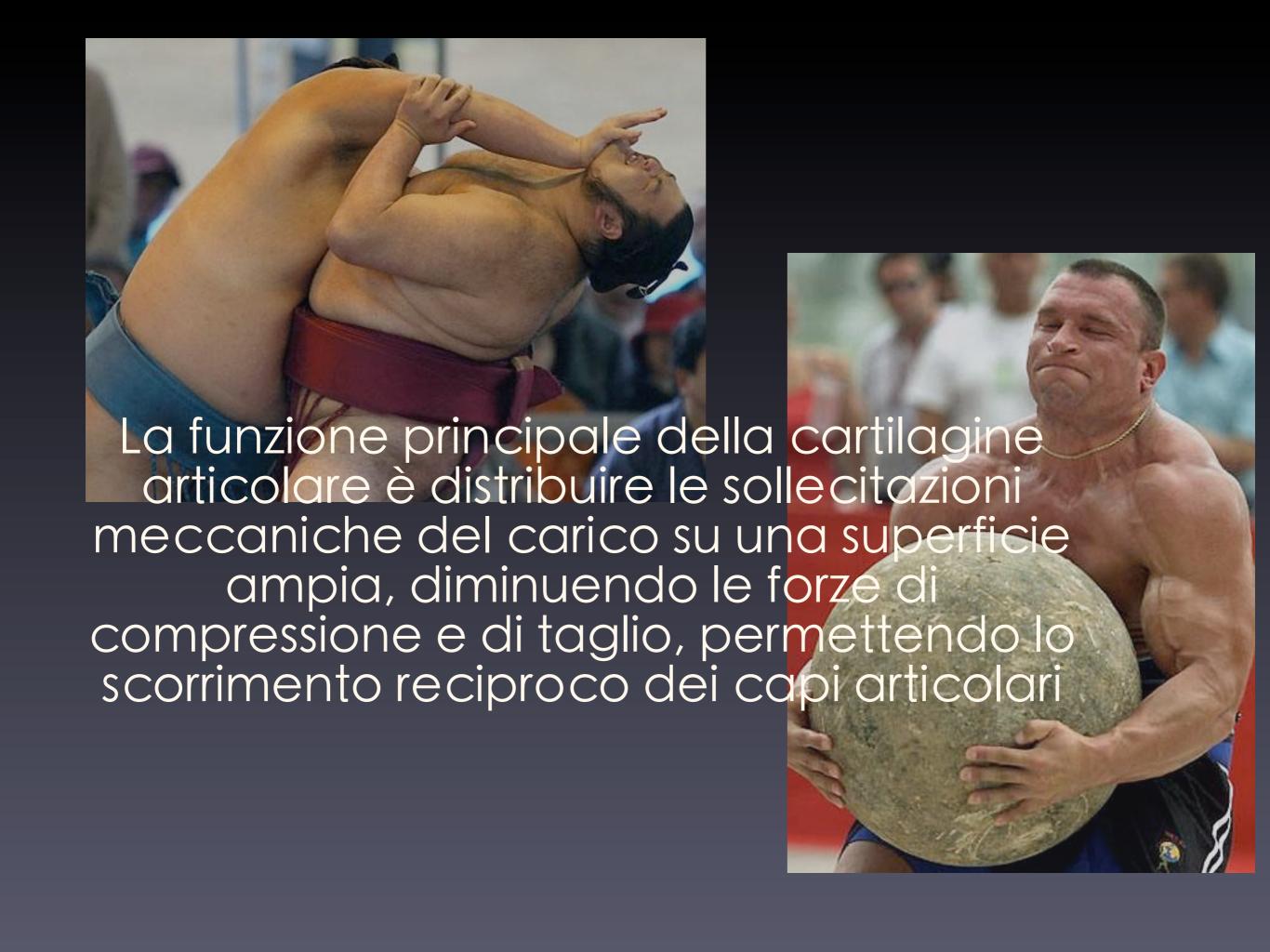
Derivando frequentemente da un gesto atletico specifico, spesso prendono il nome dallo sport praticato.

gomito del tennista
gomito del golfista
spalla del lanciatore
ginocchio del saltatore
pollice del g. bowling
zampa d'oca del cavallerizzo
caviglia del calciatore
piede del maratoneta

Deviazioni assiali Intensità Allenamento Età Patologia Gesto atletico Frequenza Materiali e



## Il ginocchio



#### Metodiche

Perforazioni Microfratture Condroabrasione



Fibrocartilagine Collagene tipo I

Innesto osteo-condrale a mosaico Trapianto di condrociti autologhi (> 1 cm,< 45-50 anni)



Cartilagine Ialina Collagene tipo II Trattamento conservativo (non chirurgico):

Riposo Terapie fisiche (Tecarterapia, Magnetoterapia)

Infiltrazioni con acido ialuronico

#### TENDINITI

Hanno la caratteristica di presentarsi come tendiniti croniche.

Il fumo le favorisce

Sono più colpiti gli uomini rispetto alle donne....



la terapia è spesso empirica, a "tentativi" e richiede spesso tempi lunghi.

facili le recidive risultati a volte avvilenti facile la tentazione di riprendere l' attività anche se non completamente guariti

#### STRESS FRACTURES

Piede del maratoneta

Fratt. Metatarsali





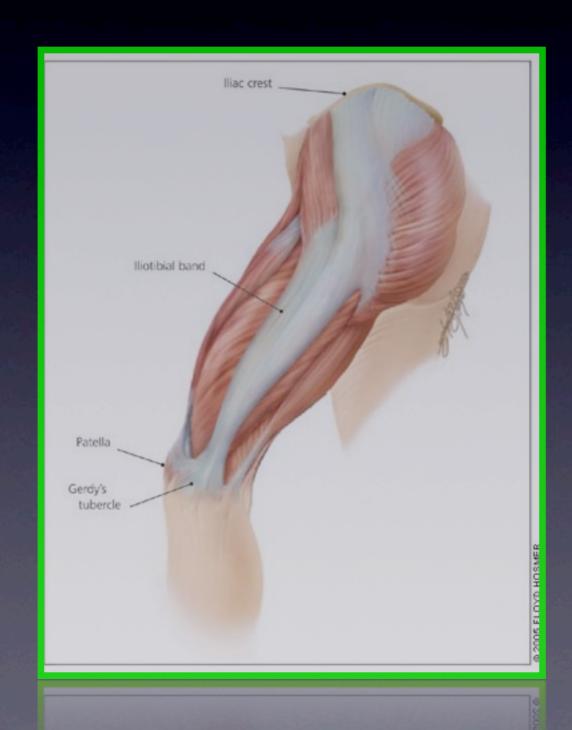


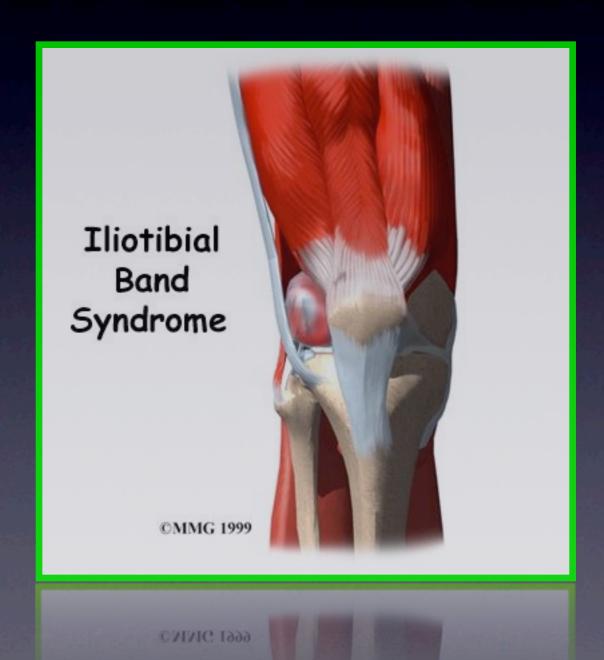






#### Sindrome da Frizione della Bendelletta-ileotibiale





## Sindrome da Frizione della Bendelletta-ileotibiale

Sindrome dolorosa da impingement della bendelletta ileo-tibiale sul condilo femorale esterno a ginocchio flesso tra i 20° e 30°

Spesso accompagnata da reazione borsitica tra il condilo esterno ed il tubercolo di Gerdy

## Sindrome da Frizione della Bendelletta-ileotibiale

- mezzofondo
- triathlon
- ciclismo
- calcio
- tennis
- scherma

foto gin varo

- ginocchio varo
- patologie del piede: retropiede varo, piede supinato, piede cavo, avampiede abdotto
- debolezza degli abduttori dell' anca
  tensione degli ischiocrurali

## Sindrome da Frizione della Bendelletta-ileotibiale

Trattamento medico

crioterapia FANS infiltrazione della borsa

Trattamento riabilitativo

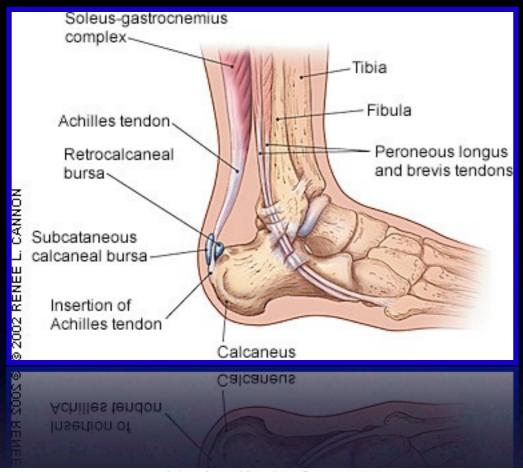
stretching delle bendelletta stretching ischio-crurali e tricipite surale stretching dei glutei Trattamento chirurgico

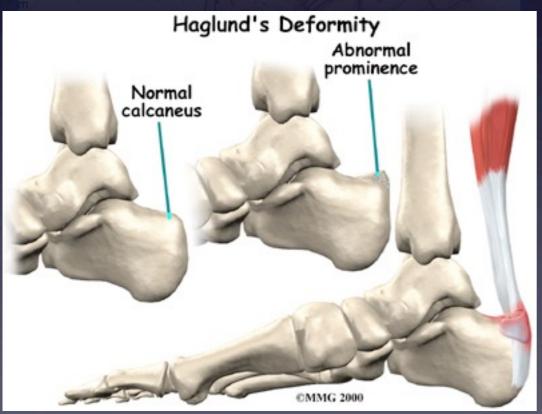
asportazione della borsa e detensione della bendelletta

#### Patologia del Tendine d' Achille

Il tendine d'Achille è sicuramente la struttura più interessata da patologie infiammatorie e degenerative, in particolare tra i corridori, coprendo circa il 6-12% delle lesioni cui possono incorrere, caricando durante la corsa un valore pari almeno otto volte il peso corporeo

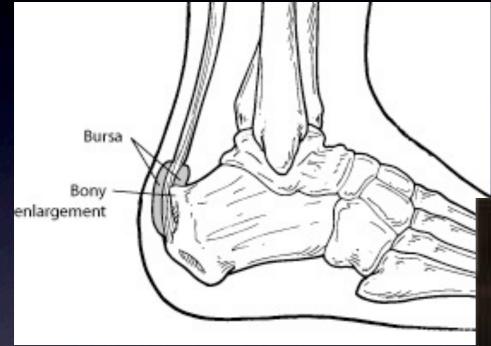






- 1) la peritendinite, in cui si ha l'infiammazione del paratenone, sottile membrana che avvolge il tendine, che in genere si scatena per overuse e sovraccarichi funzionali in genere. In questa situazione, nel movimento attivo e passivo del muscolo si può udire o palpare un crepitio intorno al tendine;
- 2) la tendinosi, caratterizzata dalla degenerazione del tendine nel suo spessore, per cui si possono evidenziare, con una ecografia, aree di necrosi e/o rotture della sostanza tendinea; questo quadro può coesistere con la peritendinite;
- 3) la rottura parziale o totale del tendine, quadro clinico che vede l'impotenza funzionale dell'arto interessato. In genere l'evento della rottura è improvviso e si manifesta appunto con un dolore subitaneo, forte e disabilitante.

#### M. di Haglund









parte posteriore superiore si presenta sporgente e allargata, ed è spesso accompagnata da un'infiammazione della borsa sottocutanea, dovuta al continuo trauma contusivo del calcagno contro la scarpa.

Nelle fasi acute il dolore provocato dall'infiammazione impedisce di indossare scarpe; inizialmente si ha un arrossamento cutaneo, seguito da tumefazione associata alla borsite.

Con una radiografia si verifica la sporgenza abnorme del calcagno, mentre l'ecografia identifica la presenza di un'eventuale borsite.



#### Fattori predisponenti

carichi ripetuti eccedenti le capacità

improvvisi aumenti di lavoro (in intensità, durata o frequenza);

scarpe inadeguate (ad esempio con scarso cuscinetto sottocalcaneare o con contrafforti calcaneari insufficienti a stabilizzare il retropiede);

eccessiva pronazione o supinazione del piede;

rigidità tendinea intrinseca del tendine (da ripetuti traumi, ad esempio);

limitazioni nella dorsiflessione della caviglia; limitazioni nella flessione dorsale del piede a ginocchio esteso;

lassità ligamentosa della caviglia; ginocchio valgo (angolo Q > 10°); limitazione del range di eversione dell' anca

#### Esercizi eccentrici

Per lavoro eccentrico si intende quella condizione in cui il muscolo è in contrazione ma si allunga; l'esempio più lampante è l'allungamento del muscolo tricipite della sura (muscoli del polpaccio, che proseguono con il tendine di Achille) durante l'appoggio del piede al suolo. La contrazione di questo muscolo (mentre si allunga) permette di attutire l'impatto del piede al suolo.

incrementare la lunghezza dell' unità muscolotendinea;

- aumentare progressivamente la capacità di carico del muscolo;
- aumentare la velocità di contrazione del muscolo.

Gli esercizi eccentrici per la prevenzione e la cura della tendinopatia al tendine di Achille prevedono quindi un lavoro muscolare del tricipite in cui si allunga mantenendosi in contrazione.

Se l'atleta vuole condurre una vita atletica lunga e positiva, la soluzione migliore resta l'intervento di correzione del profilo calcaneare. Nei casi meno gravi, è possibile convivere con la situazione alternando periodi di stop a periodi di attività, in cui comunque il carico non può essere portato oltre un certo limite.



Sconsigliato l'uso frequente delle infiltrazioni per tamponare la situazione

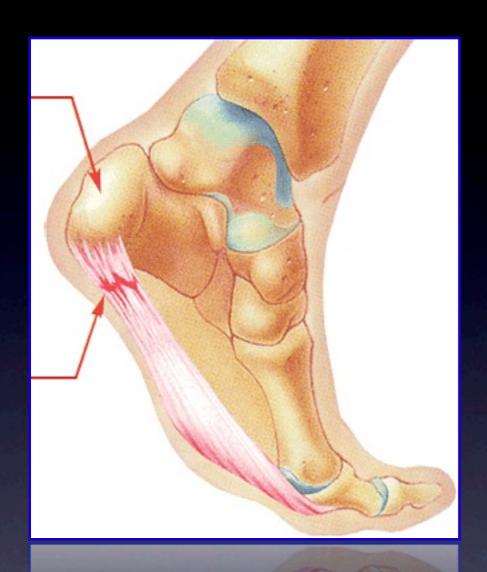
#### Talalgia (Dolore al calcagno)

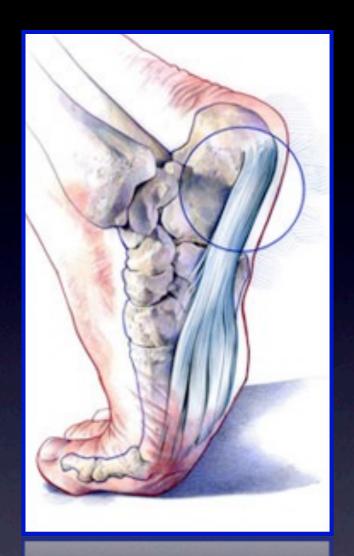
- Fascite plantare
- Neuropatie da intrappolamento
- Spina calcaneale (sperone)
- Fratture da stress
- Edema midollare
- Avulsione della fascia plantare
- ▶ Cisti ossee
- M. di Ledderhose
- M. di Sever
- Artriti

**.....** 

.....

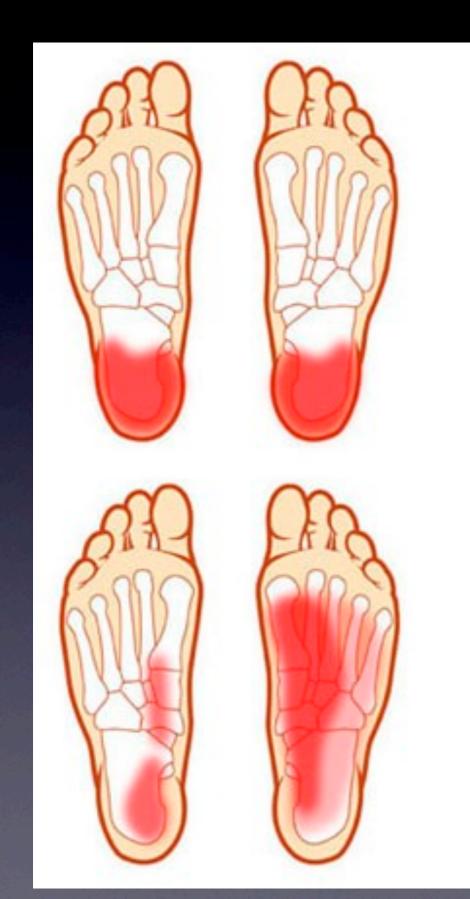
#### Fascite Plantare



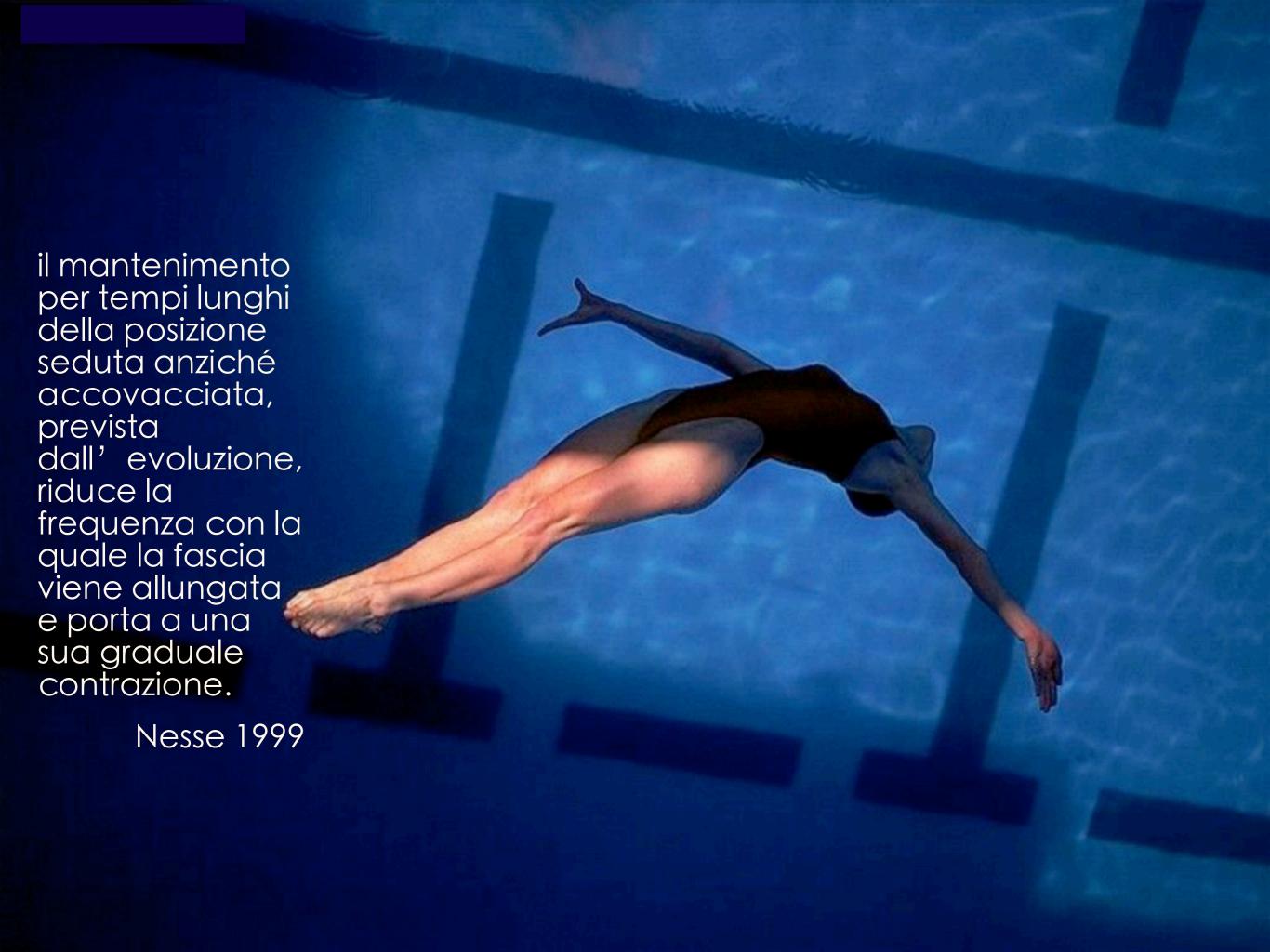


Si tratta di un'infiammazione delle fibre (entesite) che stanno sotto il piede si attaccano al tallone e si allacciano alle dita.
Sono fibre molto resistenti ma possono essere soggette a stress massimali: il calcagno è infatti l'osso più grande del piede ed è anche quello maggiormente sollecitato.

#### Fascite



dolore ad insorgenza spesso subdola dolore al calcagno spesso sul versante mediale severo al mattino al risveglio a volte assai acuto con difficoltà alla deambulazione L' infiammazione della fascia plantare sembrerebbe essere causata da ripetuti microtraumatismi e microlacerazioni in trazione sulle inserzioni della fascia plantare e a ciò si associa a una periostite reattiva da trazione che causa lo sperone calcaneale.





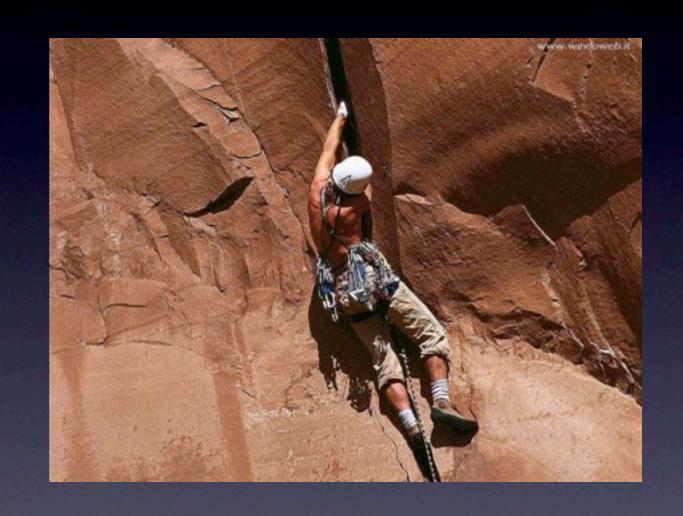




Riposo<sub>(6-12 settimane)</sub>
Fans
soletta in silicone
esercizi di elongazione della fascia
plantare e del polpaccio
infiltrazioni
onde d' urto(?)

Terapia chirurgica

## Sospesi fra Prestazione e Patologia ...



# ...è una questione di equilibrio fra richiesta funzionale e limiti fisiologici

