



L'evoluzione nelle tecnologie utilizzate per la riabilitazione della mano ha portato a un largo impiego anche dell'Intelligenza Artificiale

iStock
Credit: Natee127

PAROLA ALL'ESPERTO

MANI E POLSI SEMPRE AL TOP

Gli sportivi amatoriali spesso sottovalutano l'importanza della salute delle mani. Il Dottor Gianluca Falcone: «Prevenzione e sensibilizzazione sono fondamentali»

DI SIMONE BRACONCINI

S

port e benessere: un binomio che deve sempre essere salvaguardato. In special modo, da chi svolge attività sportiva a carattere amatoriale. Un'esigenza che, soprattutto in questo periodo dell'anno, con gli sport all'aperto che tornano ad essere protagonisti, si fa ancora più necessaria. Tennis, padel e, in generale, tutte le discipline nelle quali la mano e il polso sono sollecitati, richiedono dunque un'attenzione maggiore. Nonostante ciò, spesso, gli sportivi amatoriali over 40 sottovalutano l'importanza della salute delle mani, fino a quando non emergono problemi. Cosa si può fare, in termini di prevenzione e di sensibilizzazione, per combattere questa "cattiva abitudine"?

Il Dottor Gianluca Falcone, medico chirurgo, specialista in Ortopedia e Traumatologia presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma e che fa parte della Divisione di Traumatologia dello Sport e Chirurgia del Ginocchio della Fondazione Universitaria Policlinico A. Gemelli IRCCS di Roma, ci guida nella risposta a questo interessante quesito: «Lo sport sopra i 40 anni, soprattutto quando è eseguito sporadicamente, sappiamo può essere causa di patologie – sottolinea il Dottor Falcone – e generalmente si tratta di sindromi dolorose legate a una sollecitazione eccessiva delle articolazioni dei tendini o dei muscoli che non sono state preparate adeguatamente. Tutto ciò – aggiunge Falcone, che è anche Responsabile CIPEC (Centro Integrato per la cura del Piede e della Caviglia) – avviene spesso per mancanza del gesto atletico specifico, aspetto che può scatenare delle patologie inaspettate».

Quindi, Dottor Falcone, in termini di prevenzione, cosa possiamo fare?

«Innanzitutto cercare di non giocare a freddo, ma eseguire sempre, prima di una partita, degli

esercizi preparatori di allungamento e qualche esercizio aerobico per preparare la muscolatura allo stress che poi si manifesterà durante la partita stessa. Altra cosa molto importante è avere consapevolezza del gesto atletico che deve essere effettuato. Avvalersi di un preparatore atletico che può dare consigli su come effettuare quel movimento, impararne le indicazioni sulla postura adeguata da mantenere durante il gesto atletico, è di fondamentale importanza».

Quali sono gli infortuni più comuni alla mano negli sportivi over 40?

«Gli infortuni che possono verificarsi alle mani o ai polsi di un atleta possono essere classificati in due categorie principali: traumatici (acuti) e da sovraccarico (cronici). Gli infortuni traumatici hanno maggiori probabilità di verificarsi negli atleti che praticano sport che richiedono livelli più elevati di contatto, ad esempio, football, hockey o wrestling, mentre gli infortuni da sovraccarico si verificano negli atleti che praticano sport che richiedono loro di "esagerare" un movimento particolare, ad esempio, baseball, tennis o golf. Alcuni comuni infortuni traumatici negli atleti includono lussazioni articolari, distorsioni, stiramenti muscolari, fratture ossee, infiammazioni dei tendini e rotture dei legamenti. L'infortunio da frattura più comune nella popolazione sportiva si verifica nelle dita».



Il Dottor Gianluca Falcone, medico chirurgo, specialista in Ortopedia e Traumatologia presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma

dotte. Se la lesione persiste potrebbe essere necessario un intervento chirurgico».

Ci sono sport che espongono particolarmente a problemi alle mani e alle dita?

«Le attività sportive che normalmente interessano di più le mani e le dita sono chiaramente quelle in cui possono essere sollecitate per un eccessivo contatto diretto, come per esempio nella boxe o arti marziali in cui il contatto è do-

vuto a traumi diretti o a leve importanti sulle dita, oppure possono essere interessate per un'eccessiva sollecitazione funzionale che provoca sovraccarico, come durante sport tipo di tennis o golf».

Con l'età, le articolazioni della mano sono più vulnerabili? Quali sono i primi segnali di usura da non ignorare?

«Sicuramente col passare degli anni le articolazioni dopo tante sollecitazioni e in pazienti predisposti iniziano a subire delle alterazioni da usura della superficie cartilaginea che riveste l'articolazione che va incontro a quella che noi chiamiamo condropatia. Da non ignorare sono il gonfiore, principalmente la presenza di dolore periarticolare e arrossamento locale, associato spesso a una rigidità dei movimenti. In tal caso è bene rivolgersi ad uno specialista per valutare quale trattamento sia più idoneo».

L'uso di fasce, guanti o tutori può ridurre il rischio di lesioni? In quali sport sono più utili?

«Normalmente chi pratica arti marziali, boxe e sport tipo ginnastica artistica, necessita sempre di una protezione. Si va dalle fasciature ai tutori, fino ai taping funzionali. I tutori vengono solitamente eseguiti da specialisti nella mano che li realizzano su misura».

Passiamo ora ad un argomento molto delicato, come quello relativo al trattamento e al re-

cupero dagli infortuni. Quando è meglio rivolgersi ad uno specialista, invece di aspettare che il dolore passi da solo?

«È sempre meglio, qualora si inizino a manifestare i primi sintomi, allertarsi e contattare lo specialista del settore, senza aspettare che la sintomatologia dolorosa si aggravi o si cronichi. Lo specialista valuterà eventuali indagini diagnostiche da eseguire per accertare il tipo di lesione o la causa di infiammazione, attivandosi immediatamente con una cura conservativa».

Ci può indicare quali sono i trattamenti più efficaci per le lesioni più comuni? In quali casi si può evitare la chirurgia?

«Come abbiamo già detto, alcuni esercizi di stretching sono molto importanti perché rendono l'articolazione più elastica e quindi meno soggetta a subire dei traumi, così come esercizi mirati a rafforzare i muscoli intrinseci della mano e i muscoli dell'avambraccio servono a stabilizzare le strutture articolari e i legamenti, che così vengono protetti da un'adeguata massa muscolare. I trattamenti più indicati che comunemente utilizziamo sono sia trattamenti topici, come creme o cerotti antalgici e utilizzo di fisioterapia, sia antalgica, quindi mirata a rimuovere il dolore e l'infiammazione ma anche riabilitativa per far ripristinare alla mano il suo normale movimento articolare».

A proposito di tecnologia e innovazione nella chirurgia e nella riabilitazione: quali sono le tecniche più avanzate in chirurgia della mano per gli sportivi? Attualmente in chirurgia della mano l'utilizzo di tutori sia statici che dinamici rappresenta una delle più grandi novità nelle fasi di recupero della mobilità articolare e nella fase di ripristino della funzione. Dal punto di vista

TECNICHE ARTROSCOPICHE MINI INVASIVE SONO IL FUTURO



iStock
Credit: Viktor Melnik

Va prestata attenzione ai primi segnali usura delle articolazioni

GLI ESERCIZI di stretching dei polsi sono una routine essenziale per chiunque voglia mantenere sane le proprie articolazioni, sia per motivi sportivi che a causa dello stress ripetitivo delle attività quotidiane o lavorative. Sebbene spesso sottovalutata, la mancanza di flessibilità e forza sui polsi può causare fastidi e persino lesioni a lungo termine. Il dolore alla mano o al polso non solo può diventare frustrante, dunque, ma può rendere più difficoltoso il lavoro e le attività quotidiane più semplici, come usare un computer o cucinare. A tal proposito va detto che, in linea generale, esercizi specifici possono migliorare la mobilità e ridurre la possibilità di lesioni o ricadute. Tali esercizi, solitamente, sono facili da fare, sia in casa che in ufficio. Se svolti correttamente, possono portare ad un miglioramento della salute generale della mano e del polso. È sempre bene ribadire che chiunque soffra di dolore cronico, o dolore con intorpidimento, dovrebbe visitare immediatamente un medico per una diagnosi approfondita. Si raccomanda, inoltre, di eseguire gli esercizi lentamente e delicatamente, concentrandosi sullo stretching e sul rafforzamento. Se l'allungamento dovesse provocare anche un minimo dolore, occorrerà fermarsi immediatamente.

LE STRATEGIE

Trasferendo il discorso alla pratica sportiva amatoriale, va ribadito che anche in questo contesto può essere indispensabile utilizzare delle precise strategie di prevenzione e protezione. A tal proposito, quali esercizi di riscaldamento e stretching sono da consigliare per prevenire problemi alla mano? A rispondere è il dottor Gianluca Falcone, medico chirurgo, specialista in Ortopedia e Traumatologia presso l'Università Cattolica del Sa-

PREVENZIONE

TRE REGOLE D'ORO DA SEGUIRE

Il riscaldamento, lavorare sul miglioramento del gesto atletico e usare un'adeguata attrezzatura

cro Cuore di Roma e che fa parte della Divisione di Traumatologia dello Sport e Chirurgia del Ginocchio della Fondazione Universitaria Policlinico Gemelli di Roma: «In sintesi – sottolinea il Dottor Falcone – potremmo dire che le 3 chiavi per una buona salute della mano e del polso, sono: preparare sempre l'articolazione, i tendini e i muscoli con un adeguato riscaldamento; lavorare sul continuo miglioramento del gesto atletico; utilizzare un adeguato equipment, evitando sempre l'overuse e, quindi, fermandosi quando compare dolore». Va infatti sottolineato che riscaldamento e stretching risultano fondamentali innanzitutto per la prevenzione delle lesioni: lo stretching prepara i muscoli e i tendini allo sforzo, riducendo la probabilità di subire infortuni dovuti a sovraccarico o movimenti bruschi. In più, fare riscaldamento migliora le prestazioni: lo stretching, anche in questo caso, aumenta l'ampiezza del movimento delle articolazioni, il che può tradursi in movimenti più fluidi ed efficienti durante l'esercizio. A ciò si lega

anche una riduzione della rigidità muscolare: dopo una sessione di allenamento intensa, i muscoli tendono ad accumulare tensione. Fare stretching dopo l'allenamento aiuta a rilassare questa zona e a migliorare la circolazione sanguigna. Ma quali sono, nello specifico, gli esercizi per il polso e per la mano che possono migliorare la forza e la mobilità? Tra questi, ecco l'allungamento del pugno sollevato: iniziare con il braccio in alto vicino alla testa, con la mano aperta. Fare un tugno, tenendo il pollice fuori da esso e far scorrere le dita verso il polso, fino a sentire un allungamento e rotazioni del polso. Nella "posizione di preghiera", invece, con i gomiti poggiati sul tavolo e i palmi che si toccano, appunto, in posizione di preghiera, occorrerà aprire le mani a ventaglio, ripetendo più volte il gesto. Si tratta di pochi, semplici esercizi per tutelare il benessere e la salute della mano e del polso. E le prestazioni sportive ne beneficeranno in modo evidente.

sim.braco

© RIPRODUZIONE RISERVATA