



*Fare sport è salutare, socievole, divertente ma bisogna fare attenzione a non strafare e a non forzare troppo le articolazioni o sovraccaricare i tessuti. Quando piccoli disturbi si trasformano in vere e proprie patologie è necessario ricorrere a specifici trattamenti per 'aggiustare' e tornare in forma.*

## Rimedi e soluzioni per un corpo al 100%

**S**iamo sempre più sportivi ma non sempre calcoliamo i nostri limiti. E, talvolta, può succedere di farsi male. Se capita, l'importante è rivolgersi agli specialisti per conoscere e curare le lesioni traumatiche che le varie discipline possono causare durante il loro esercizio. In Humanitas Gavazzeni, che conta su una qualificata Ortopedia e Traumatologia e un'organizzata Riabilitazione Ortopedica e Sportiva, la risposta è l'**Ambulatorio Ortopedico, Cartilagine e Sport**.

"Le patologie articolari traumatiche o da sovraccarico dei tessuti ossei, cartilaginei, legamentosi e tendinei, sono le aree di chi si occupa delle lesioni da sport - spiega **Gennaro Fiorentino**, responsabile dell'Unità di Ortopedia e Traumatologia di Humanitas Gavazzeni e dell'Ambulatorio -. In base allo sport praticato, una o più articolazioni possono essere interessate da questo tipo di lesioni".

### ARTICOLAZIONI E SOLLECITAZIONI

Negli sport ad alto impatto c'è una grande sollecitazione delle articolazioni dell'arto inferiore. "La caviglia è spesso oggetto di lesioni legamentose e/o cartilaginee in seguito a distorsioni, ma può anche essere sede di fratture, tipicamente dei malleoli, se i traumi che si veri-

ficano sono a energia più elevata - aggiunge **Luca Usai**, ortopedico dell'equipe-. Il ginocchio rappresenta un'articolazione molto sollecitata anche per chi non pratica sport. I traumi scheletrici, legamentosi, meniscali, e le lesioni cartilaginee, rappresentano ricorrenti forme di interessamento patologico. L'anca nello sportivo può essere causa di dolore ricorrente e costringere a lunghi periodi di inattività; spesso un'anca dolorosa nel giovane sportivo è sintomo di una patologia da conflitto che può essere risolta anche in artroscopia".

"Altri sport che richiedono gesti ripetitivi, come le braccia, possono provocare patologie a livello degli arti superiori, in particolar spalla e gomito - spiega **Lucio Genesis**, medico dello Sport, dell'Unità di Riabilitazione Ortopedica e Sportiva -. Queste stesse articolazioni possono però anche essere oggetto di lesioni per traumi da caduta o da scontri di gioco, quali fratture e lussazioni".

### UNA NUOVA CHIRURGIA

L'avvento dell'artroscopia con tecniche a cielo chiuso, minimamente invasive, e lo sviluppo di nuovi materiali biologici e di sintesi, ha cambiato la storia recente della chirurgia di queste articolazioni. "Le nuove tecniche sono

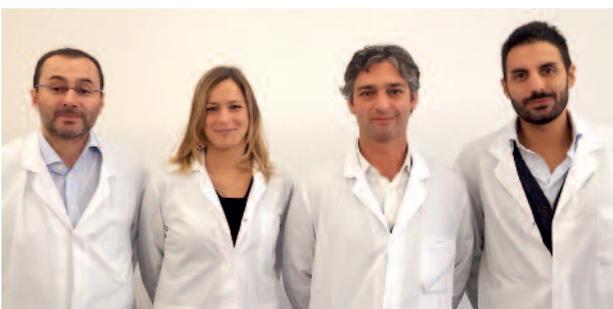
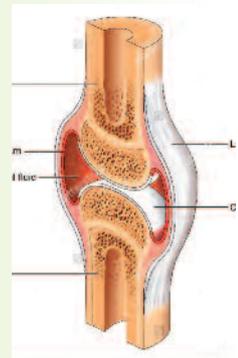
sempre più rivolte a ripristinare l'anatomia e la biologia originaria - aggiunge **Francesca De Caro**, ortopedico dell'equipe - e permettono di eseguire interventi di salvaguardia e riparazione delle componenti articolari residue e/o di sostituzione biologica delle componenti articolari lesionate in modo irreparabile".

### LA CARTILAGINE, CHE COSA E'

Le nostre articolazioni sono rivestite da cartilagine ialina, un tessuto elastico dotato di notevole resistenza alla pressione e alla trazione. E' come un 'cuscinetto ammortizzatore' che salvaguardia i normali rapporti articolari e permette il movimento. La cartilagine ha una **bassa capacità autoriparativa**.

L'effetto dei microtraumi sulla nostra cartilagine dipende dalla durata della "botta" e se il danno è prolungato si va incontro all'**irreversibilità**.

Anche traumi come quelli che possono capitare agli atleti durante l'attività sportiva, possono provocare danni irreversibili. Parliamo di difetti **condrali** ed **oste-condrali**, soprattutto al ginocchio, che insorgono in seguito a lesioni traumatiche; ma potenziali cause possono essere anche l'**ischemia**, **quadri di ossificazione anomala** e **anomalie endocrine**. I difetti cartilaginei causano **dolore cronico e limitazione funzionale** dell'articolazione, e se trascurati causano l'artrosi. La diagnosi delle lesioni cartilaginee è piuttosto complessa e deve essere affidata ad un medico specialista, non essendoci spesso una correlazione tra sintomatologia clinica e diagnostica per immagini (RX e RMN).



*Lucio Genesis, Francesca De Caro, Gennaro Fiorentino, Luca Usai*