Click Here

Stiramento all inguine

Lo stiramento inguinale è uno dei traumi più diffusi tra gli sportivi, anche se può colpire anche chi di attività fisica ne fa poca e magari anche a bassa intensità. È in genere correlato a stimolazioni e sollecitazioni a carico degli arti inferiori ed è per questo motivo che tra gli sportivi quelli che ne soffrono di più sono tipicamente i corridori, i calciatori e i ciclisti. Riconoscere questo disturbo dai sintomi non è sempre facile, così come non è facile trattarlo, ed è proprio per questo motivo che abbiamo messo insieme una guida che possa aiutarti in tutto il percorso di superamento dello stiramento muscolare inguinale, ovvero dalla diagnosi fino al completo recupero. Siamo sicuri che con il giusto approccio e le giuste accortezze i tempi di recupero si ridurranno drasticamente. In un altro articolo abbiamo approfondito anche la condizione generica di dolore all'inguine e le sue cause. Ti invito a leggerlo se vuoi approfondire l'argomento. Prima regola fondamentale: è necessario interrompere l'attività fisica In apertura è necessario ricordare che seppure il problema di cui stiamo parlando non sia estremamente grave, diventa importante interrompere ogni tipo di attività fisica, soprattutto se interessa gli arti inferiori, al fine di evitare un aggravamento della condizione che ci ha colpito. Anche prima di recarsi dal medico o dal fisioterapista, nel caso in cui dovessimo sospettare uno stiramento inguinale, è sempre meglio sospendere a scopo precauzionale ogni tipo di attività. Che cos'è lo stiramento muscolare inguinale? Lo stiramento muscolare inguinale è un disturbo che è causato dall'allungamento delle fibre muscolari della zona in questione, allungamento che purtroppo altera il tono delle stesse fibre, determinando spesso una lesione. È un problema che viene considerato in genere di media entità, meno grave dello strappo e più grave della contrattura. Lo stiramento inguinale coinvolge tipicamente tutti e 5 i muscoli adduttori, spesso in maniera asimmetrica, nel senso che alcuni dei muscoli saranno interessati in misura maggiore dal problema. Tipicamente lo stiramento di questi muscoli non è in grado di impedire completamente il movimento, anche se carichi anche leggeri possono rendersi, in presenza della condizione, responsabili di dolori acuti che vanno ad irradiarsi fino al basso addome. Nei casi più gravi il dolore può interessare il soggetto che ne è colpito anche quando sta semplicemente in piedi, oppure quando si siede. Quali sono le cause dello stiramento inguinale? Le cause possono essere diverse, anche se tutte o quasi riconducibili a posture e sforzi non corretti. Lo stiramento è molto frequente nel caso in cui non si sia proceduto, prima dell'allenamento, ad un riscaldamento sufficiente. In aggiunta alla mancanza di riscaldamento, lo stiramento inguinale può essere causato anche da movimenti innaturali, anche se di breve durata e intensità, nonché da microtraumi che vanno ad accumularsi nel tempo, soprattutto nel caso di attività sportiva con forte sollecitazione alle gambe. Dato che le cause sono riconducibili tutte ad attività non corretta, è sempre consigliabile interrompere, al primo avvertimento del dolore, ogni tipo di attività sportiva. Quali sono i sintomi? Lo stiramento inguinale è relativamente facile da individuare. Tipicamente si presenta con un dolore che parte dai muscoli adduttori nella zona inguinale e che può irradiarsi verso l'alto fino al basso addome e il pube. Il dolore è accompagnato talvolta da sensazione di calore, che si irradia ad ogni movimento dell'area degli arti inferiori e del bacino. Importante anche il momento in cui si presenta: viene avvertito in genere con un dolore lancinante, che ricorda molto da vicino quello degli altri stiramenti agli arti inferiori, come ad esempio lo stiramento al polpaccio o anche quello che interessa la coscia. I diversi gradi dello stiramento inguinale Lo stiramento inguinale viene catalogato in tre diversi gradi, che ne indicano la gravità e possono anche indirizzare verso il giusto percorso di recupero. I° Grado: la più lieve delle lesioni. Si ha quando la fibra muscolare è danneggiata al 25%. Il fastidio in questo caso è in genere localizzato a livello dell'inguine e dell'interno coscia. È particolarmente pericolosa perché spesso non ci si neanche accorge dell'entità del danno. I muscoli si presentano, una volta che ci si è fermati, come contratti. Anche se i fastidi sono minimi, è necessario comunque fermarsi. II° Grado: lesione che può arrivare fino al 90% del tessuto. In questo caso ci si accorge in genere molto presto del danno subito, anche prima di interrompere l'attività fisica. Si presenta con un dolore particolarmente acuto, che colpisce i muscoli adduttori. Può presentare gonfiori e lividi, che sono particolarmente visibili nei giorni successivi. Il muscolo è debole e diventa molto difficile svolgere attività fisica, anche se molto leggera. III° Grado: il grado più grave, che interessa al 100% il muscolo. C'è uno strappo nonché una rottura del tessuto muscolare. La sofferenza è immediata e molto acuta. Diventa impossibile proseguire con l'allenamento, così come diventa impossibile anche camminare o fare qualunque tipo di movimento senza provare dolore molto intenso. Diventa importantissimo nel caso di stiramento inguinale ricorrere alla cura RICE, protocollo specifico per le lesioni muscolari in generale e che ben si adatta anche al caso dello stiramento inguinale. Il protocollo RICE prevede: Rest: ovvero riposo, che deve essere iniziato immediatamente ci accorgeremo del danno subito; Ice: ovvero ghiaccio. Diventa particolarmente importante sottoporre l'area tutta a impacchi di ghiaccio, che sono in grado di arrestare i processi innescati dalla lesione muscolare; Compression: anche la compressione dell'area serve a interrompere i processi che possono aggravare il danno; Elevation, ovvero elevazione. Per ridurre l'edema e ridurre la circolazione nell'arto stesso. Il protocollo RICE, nello specifico, è importante in quanto in grado di dimunire il flusso sanguigno in tutta l'area colpita, riducendo anche la formazione di collagene. Come curare uno stiramento inguinale? Il primo passo per la guarigione è il riposo assoluto e totale, che deve estendersi per almeno 4 settimane successivamente alla lesione. Il medico può prescrivere in aggiunta sia farmaci anti-infiammatori sia farmaci mio-rilassanti, che possono coadiuvare il processo di guarigione. Nei casi di intensità II e III si può rendere necessario anche il ricorso a qualche seduta fisioterapica, tramite ginnastica riabilitativa. Vale la pena di ricordare che è necessario da un lato rivolgersi al medico per individuare i farmaci più adatti per la cura dello stiramento (non sono in realtà farmaci curativi, ma piuttosto farmaci che possono aiutare a superare il dolore), nonché del fisioterapista per la ginnastica riabilitativa, dato che questi è l'unico professionista in grado di organizzare un piano di convalescenza e di limitare i movimenti che potrebbero essere dannosi per il recupero del muscolo. Sono rari i casi in cui si procede con elettrostimolazione tens, in quanto diventa molto difficile sollecitare nel modo corretto i muscoli che insistono sull'inguine. Si può integrare, inoltre, il percorso di guarigione ricorrendo a sedute di massaggi. Ci sono rimedi naturali per guarire dallo stiramento inguinale? Sì, anche se non possono poi fare molto per il recupero della funzionalità muscolare. Ci si può comunque aiutare introducendo nella dieta degli alimenti dal potere anti-infiammatorio, e con impacchi di gel di Aloe vera, che possono aiutare a ridurre il dolore, soprattutto nei periodi in cui questo si fa più intenso. Puoi, inoltre, ricorrere all'uso di antidolorifici e miorilassanti naturali per ridurre il dolore associato a questa condizione. Per approfondire l'argomento ti invito a leggere le nostre due guide dedicate proprio a questo tipo di rimedi: Antidolorifici naturali; Miorilassanti naturali. La prevenzione è altrettanto importante Val la pena i ricordare inoltre che spesso questo tipo di infortunio colpisce chi svolge attività sportiva con attrezzatura inadeguata oppure sforzando nel modo non corretto i muscoli dell'inguine. Il fisioterapista può essere molto importante nell'individuare esercizi posturali che permettano di continuare a svolgere attività sportiva senza il pericolo che si ripresenti il problema. Nel caso in cui il problema dovesse presentarsi con una certa frequenza, è bene considerare con il fisioterapista la possibilità di cambiare tipologia di attività sportiva. I tempi di recupero dallo stiramento inguinale Lo stiramento inguinale ha tempi di recupero variabili, che vanno dalle 3 alle 6 settimane. Con programmi specifici possono essere leggermente accorciati, anche se purtroppo non di molto. Tipicamente è necessario rimanere almeno 4 settimane a riposo, riposo che deve essere assoluto e che deve interessare anche le attività fisiche più blande che siamo abituati a svolgere. Condividi su: