SALUTE ADDOME

l'ernia degli sportivi

Un disturbo comune, che colpisce anche chi ha solo una vita attiva, senza agonismo. Come riconoscerlo ed eliminarlo

Emolto frequente nelle persone che praticano sport a livello professionale. per questo è chiamata ernia degli sportivi. In realtà, però, non riguarda solo i "fedeli" dell'attività fisica, ma può colpire tutte le persone attive. E non è nemmeno un'ernia vera e propria, perlomeno nel senso classico del termine: è un insieme di diverse caratteristiche anatomiche e di vari disturbi. Vediamo meglio di che cosa si tratta e come si può curare.

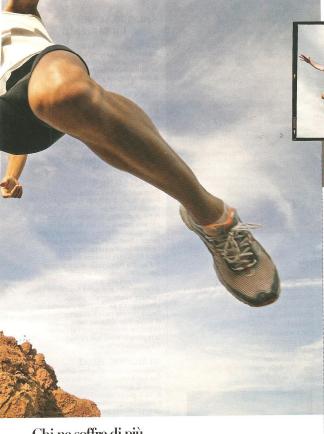


Un nome "improprio"

sportivi.

L'ernia degli sporti- ■ Tuttavia il nome vi è una malattia (dall'inglese "sportabbastanza frequen- smen hernia") può te. Si calcola, infat- trarre in inganno: ti, che circa il 10% infatti non riguarda dei casi di ernia in- soltanto chi pratica guinale, l'interven- sport assiduamente to chirurgico più e non è nemmeno diffuso al mondo, la classica ernia. Per in realtà rappresenti questo sarebbe più casi di ernia degli corretto parlare di sindrome





Chi ne soffre di più

L'ernia degli sporti- una grande falcata. fessionistico. vi è un problema I più colpiti, infatti, Possono soffrirmaggior parte dei mezzofondisti.

re un calcio, fare sport a livello pro- i 40 anni.

complesso. Nella sono i calciatori e i ne coloro che per lavoro scaricano casi si manifesta Tuttavia, non è pesi, come i fattorinegli sportivi che raro che questo ni, oppure gli svolgono soprattut- problema compaia amanti del jogging to attività che pre- in giovani uomini o del calcetto amavedono movimenti che conducono una toriale. La fascia di precisi, come allar- vita attiva, ma non età più a rischio è gare le gambe, tira- sono impegnati in compresa fra i 20 e

Un insieme di più fattori Rispetto all'ernia inguinale, quella degli

sportivi è un disturbo più complesso e particolare, in cui si verificano contemporaneamente tre condizioni anatomiche.

L'ECCESSIVA TENSIONE SULLE STRUTTURE OSSEE

La muscolatura degli sportivi e delle persone attive è in genere ipertrofica, cioè di volume maggiore rispetto alla media, tonica e tesa. Di conseguenza, i tendini, che sono collegati ai muscoli, ma anche alle ossa, sono in tensione. Il risultato è che vanno a esercitare un'eccessiva trazione sulle strutture ossee.

LA PRESENZA DI UN PICCOLO CEDIMENTO

Nella maggior parte delle persone che soffrono di guesta malattia è presente anche una piccola ernia, cioè una protrusione della parete posteriore del canale inquinale.

LA COMPRESSIONE E LA TRAZIONE DEI NERVI

La situazione anatomica descritta determina una compressione a carico dei nervi della zona, irritandoli, anche perché riduce lo spazio normalmente a loro disposizione.

■ Inoltre, i nervi vengono messi in trazione: non solo a causa della tensione a cui è sottoposta la parte, ma anche in seguito ai movimenti compiuti dalla persona.

È anche per queste ragioni che chi ne soffre può sentire dolore in corrispondenza dell'area, soprattutto quando non è a riposo.





PIÙ COMPLESSA DI QUELLA INGUINALE

Di QUELLA INGUINALE

Si parla di ernia inguinale quando è presente una tumefazione (non sempre ben visibile) a livello inguinale, un rigonfiamento di dimensioni variabili che "esce" e si sente al tatto. Dipende dalla frovinscita totale o parziale di uno o più organi della cavità addominale, la pratica, in presenza di ernia si viene a creare a livello inguinale un sacco costituito da peritoneo ((a membrana che ricopre la cavità addominale), in cui possono essere racchiusi organi addominale porsono essere racchiusi organi adominale porsono della cavità atsesa. La persona può manifestare un gonfiore nella parte corrispondente, che però non sempre è presente. In corrispondenza dell'area colpita possono comparire inoltre dolore, bruciore, senso di puntura o un generico fastidio dovuto al fatto che il "sacco" preme sugli organi vicini. I sintomi diventano più netti e accentuati quando si sta in posizione eretta: a causa della forza di gravita l'ernia fuoriesce.
Tendono, invece, ad attenuarsi o addirittura a scomparire quando ci si sdraia.

Sì al riposo e allo stretching

vi rappresenta una gico, lo specialista rapista in base alla condizione clinica di recente inqua- sintomi con altri ridramento.

sfida: non è ancora invita la persona a che i tendini vadafacilmente diagno- fare un periodo di no a esercitare una sticabile in quanto riposo, per facilitare eccessiva trazione tale e non è sempli- l'eliminazione al- sulle strutture osce distinguerla da meno di una parte see, una delle conuna piccola ernia. dei problemi. Anche per quanto Può essere utile riguarda le cure ci anche usare farmaci sono tutt'oggi alcu- antinfiammatori ne difficoltà.

Attualmente, infatti, non c'è un consenso tra gli specialisti rispetto il dolore. al trattamento da Anche la fisioteconsiderare più idoneo in questi casi. d'aiuto. Per esempio In genere, però, prima di pensare al-

L'ernia degli sporti- l'intervento chirur- no scelti dal fisiotetenta di risolvere i situazione) danno medi.

per una decina di giorni: questo rimedio, infatti, contribuisce a diminuire

rapia può essere specifici esercizi di stretching (che van-

un beneficio immediato: allungando i Per questo è una Innanzitutto, muscoli, evitano dizioni di rischio.



Quando serve l'intervento

Se il fastidio dovuto all'ernia non si attenua o si ripresenta a breve distanza di tempo, la soluzione migliore è costituita dall'intervento chirurgico.

- Non esiste una procedura standard: ogni medico segue una propria strategia, anche in base alle caratteristiche della persona che ha di fronte.
- Molti usano una particolare tecnica che ha l'obiettivo di decomprimere il tono muscolare, così da "liberare" i nervi compressi.
- Prevede un intervento per ognuno dei tre problemi presenti nell'ernia degli sportivi. Vediamo come è articolata l'operazione.

LE FASI SALIENTI

Dopo aver anestetizzato la persona a livello locale, il chirurgo pratica una piccola incisione all'inquine.

- Per prima cosa, lo specialista procede con una sezione parziale del tendine del muscolo retto (uno dei muscoli della parete addominale): facendo un piccolo taglio, il tendine si rilascia e non esercita troppa tensione sul pube. A questo punto passa all'ernia: dopo
- aver isolato (scollato) il "sacco", lo risistema nell'addome.
- Per impedire una nuova fuoriuscita ripara la parete con una protesi ultraleggera e parzialmente riassorbibile, fissata con una colla biologica. ■ Infine, interviene sui nervi. In pratica, il chirurgo cerca di riparare la regione in modo tale da lasciarli il più possibile "liberi".

UN RECUPERO VELOCE

L'intervento dura all'incirca un'ora. Alla fine non è necessario mettere alcun punto di sutura.

Già il giorno successivo all'operazione è possibile riprendere le normali attività, mentre per ricominciare con la pratica sportiva è meglio aspettare una settimana.

Servizio di Silvia Finazzi.
Con la consulenza del profesor Giampiero Campanelli, ordinario di chirurgia all'università dell'Insubria di Varse, direttro della Chirurgia generale II, Unità operativa di day e weck-surgey, ospedale Mulimeckoe Santa Maria di Catellanza (Va), segretario della European hernia society (E.H.S.).

"l'operazione dura un'ora e non lascia segni"