SALUTE
LA PATOLOGIA

Ernia dello sportivo o Pips, boom nel lockdown: traumi da sport senza stretching

Gazzetta ACTIVE
Gazzetta Active: tutte le notizie

Salute: tutte le notizie

Soprattutto tra gli sportivi improvvisati il lockdown, ha visto un aumento dei casi di Pips o ernia dello sportivo, simili a strappi a livello inguinale

Maria Elena Perrero

29 Aprile 2021

Commenta per primo

Traumi da movimenti inusuali per sportivi non abituali, traumi dolorosi simili a strappi, ma che strappi non sono: così durante questo lungo **lockdown da pandemia di Covid** c'è stato un boom di **Pips (Public Inguinal Pain Syndrome,** ovvero **sindrome dolorosa pubico-inguinale)** o **ernia dello sportivo,** che però in realtà non è nemmeno una ernia, anche se ne può avere le sembianze. "Il quadro più classico è quello di un paziente 'normale', non uno sportivo abituale, che durante questo lockdown ha iniziato a fare qualche corsetta, magari ad andare sulla cyclette, e ad un certo punto ha avvertito un dolore terribile all'altezza dell'inguine, quasi come se si trattasse di uno **strappo**", racconta a Gazzetta Active il professor Giampiero Campanelli, responsabile dell'Unità Operativa di Chirurgia Generale sezione Day&Week Surgery all'Istituto Clinico Sant'Ambrogio e Direttore dell'Hernia Center di Milano presso la Casa di Cura La Madonnina di Milano e La Santambrogio.

PIPS: ERNIA DELLO SPORTIVO CHE NON È UNA ERNIA — Quella che però ad un primo impatto potrebbe sembrare una **ernia,** o persino uno **strappo**, non è né l'una né l'altro. "Andando ad indagare la causa che ha portato a questa sensazione dolorosa si scopre che questi pazienti non fanno una attività fisica regolare, o la fanno senza preparazione, senza fare **stretching.** Così i **muscoli** non sono abituati a passare da una situazione di riposo ad una di stress e non vengono allungati a sufficienza, finendo per contrarsi", ci spiega il professor Campanelli. Ma la Pips riguarda anche chi pratica **sport** regolarmente, persino gli **sportivi professionisti:** "Chi compie uno **scatto** nella propria pratica sportiva fa un potenziamento importante del muscolo, lo accorcia e lo ispessisce. Ma deve contemporaneamente fare una attività di **elasticizzazione dei muscoli.** I muscoli sono attaccati alle ossa dalle strutture fibrose dei tendini: per fare un esempio pratico, questi ultimi sono come dei pezzetti di carta, mentre i muscoli sono come dei pezzi di gomma, *elastici, che possono allungarsi, a differenza dei tendini*", chiarisce il professor Campanelli.

LEGGI ANCHE

Lesioni muscolari: contrattura, stiramento,

Ultim'ora

Tutte le notizie G+

11:48 MILAN - L'ex arbitro Marelli: "Orsato, quanti errori in Lazio-Milan! Alla Var solo 11 secondi..."

11:45 VIDEO - Incredibile: il missile supersonico colpisce una nave

11:38 MOTOGP - Simoncelli, rinviato al 2022 il motoraduno dedicato al Sic

11:34 MILAN - Milan baby? Non più! Per la corsa Champions Pioli cerca esperienza

11:26 BUNDESLIGA - Che André Silva! Altro che flop Milan, ora è bomber vero e il Real lo

Vedi altro >

Rivivi imprese leggendarie con le nostre Prime Pagine!

L'IMPORTANZA DELLO STRETCHING CONTRO L'ERNIA DELLO SPORTIVO O PIPS –

Ed è proprio qui che entra in gioco lo **stretching.** "Se i muscoli non vengono allungati prima di fare sport, nel momento in cui si contraggono creano stress, dolore, e appunto quella sensazione di strappo. In realtà non si è strappato nulla: c'è stata solo una contrazione importante che ha tirato sul tendine, che fa da tramite tra il muscolo e l'osso, e si ha così un caso di Pips".

L'IMPORTANZA DI UNA DIAGNOSI CORRETTA – Non solo il paziente, ma anche il medico può talvolta confondere **una Pips per una ernia**. "In molti casi il medico curante da cui i pazienti si recano fa una diagnosi di ernia. Anche l'ecografia a cui i pazienti vengono quindi sottoposti evidenzia quella che può sembrare una piccola **ernia inguinale** di 7-8 mm. Così alla fine il paziente va dal chirurgo e si fa operare di ernia, ma dopo l'intervento non migliora, tutt'altro, perché non si trattava di ernia. Si trattava semplicemente della **debolezza del canale inguinale** sottoposto a questi **stress di ipertensione dei tendini del muscolo retto e dell'adduttore,** situazione che configura, appunto, la **Pips o ernia dello sportivo**. Per questo è importante capire subito che non si tratta di un'ernia inguinale, e quindi sapere che l'unica terapia è lo stretching: **stretching** fatto bene, senza improvvisazioni, prima e dopo l'attività sportiva. Così, molto semplicemente, nel 90% dei casi si risolve", conclude il professor Campanelli.

Seguici sui nostri canali social!

Instagram – **Facebook**

Active: tutte le notizie

Salute: tutte le notizie

Commenta per primo

29 Aprile 2021 (modifica il 29 Aprile 2021 | 11:06)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE

TRADEFW
Un investimento di 250€ in Poste potrebbe darti un secondo reddito

ANTIFURTO VERISURE
Scopri come difendere la tua casa dai ladri con Verisure. Promo Aprile -50%

ETORO
Cosa sarebbe successo se aveste invesito $1K in Amazon un anno fa?

T1MARKETS
Un investimento di 250€ in Amazon potrebbe darti un secondo reddito

ANTIFURTO VERISURE
Ecco come difendere la tua casa dai ladri con Verisure. Promo -50% ad Aprile

101INVESTING
Investire 250€ in Poste potrebbe darti un secondo reddito

ETORO
Non solo Bitcoin - impara a conoscere queste popolari criptovalute

Commenta per primo

Lascia il tuo commento