Tiratura: 14.013 Diffusione: 12.847 Readership: 111.000 Area cm2: 397/1096

La Provincia

Quotidiano

Data 08-06-2022
Pagina 5
Foglio 1

La diagnosi passa da una risonanza Si guarisce con la fisiochinesiterapia

Terapia e cura. Lo stretching è fondamentale per ridurre i rischi di contrattura muscolare
In alcuni casi può rivelarsi utile l'opzione chirurgica: durante l'intervento il paziente è sveglio

Se è vero che l'attività fisica non è la causa principale di pubalgia, va comunque detto che l'allenamento eseguito in modo non corretto può portare all'insorgenza della problematica. La fisiochinesiterapia è molto utile per alleviare il male, ma in alcuni casi, è necessario l'intervento chirurgico.

Come spiega il professor Giampiero Campanelli un muscolo costantemente sollecitato può essere soggetto a quell'ipertensione che è causa di pubalgia. Questo perché la ricerca di una ipertrofia del muscolo, e quindi il suo potenziamento, è la causa di una aumentata trazione sui tendini che origina l'ipertensione, così come una possibile compressione dei nervi della regione. La ricerca di un muscolo forte, infatti, purtroppo ancora oggi non coincide con il concetto che questo muscolo deve anche essere elastico.

L'importanza dello stretching

Se il muscolo viene allenato e costantemente contratto, ma non viene poi eseguito il movimento opposto alla contrazione, e quindi l'allungamento, il rischio è così quello di incorrere in una pubalgia. L'assenza dell'abitudine di praticare stretching prima e dopo l'attività fisica è molto diffusa tra la popolazione, ecco perché spesso le persone si rivolgono alla specialista con un sintomo doloroso della zona del pube.

Il messaggio importante che deve passare, come specifica l'esperto, è così quello che gli esercizi di allungamento del muscolo non fanno perdere in potenza, anzi, ne aumentano la performance. E gli effetti di un allenamento non corretto si sono visti negli ultimi due anni quando, a causa della pandemia, sono state diverse le persone che si sono rivolte agli esperti proprio per problemi di questo tipo. Anche i non allenati, infatti, si sono improvvisati super sportivi, dimenticandosi però dello stretching. L'identificazione quindi di tale sindrome (Pips) ha permesso di fare progressi anche per quanto riguarda la diagnostica. Tra gli esami necessari per arrivare a una diagnosi certa ci sono la risonanza magnetica nucleare della colonna lombare per escludere alterazioni vertebrali, ma anche la risonanza del bacino per escludere problematiche legate a questa parte del corpo e che potrebbero essere concausa del dolore, infine la risonanza magnetica nucleare della parete addominale, oltre a una ecografia dinamica che consente di identificare varianti anatomiche come la presenza di una lamella, una struttura fibrosa anomala, che si trova posteriormente al muscolo retto in una posizione profonda nell'area del pube.

L'intervento chirurgico

Ma cosa devono fare i pazienti con Pips? La prima cosa da fare, come suggerisce lo specialista, è iniziare un percorso di fisiochinesiterapia che preveda esercizi di allungamento di alcuni muscoli come lo psoas, il muscolo retto addominale, il muscolo retto femorale e i muscoli adduttori. In alcuni casi possono essere integrate anche delle terapie, come la Tecar (ultimamente la Ctu) o delle manipolazioni, ma lo stretching resta fondamentale. I pazienti durante il periodo di terapia, circa due mesi, non devono fare attività fisica.

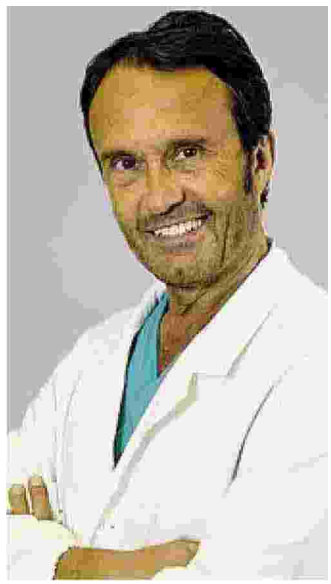
Se il paziente in questo periodo di riposo raggiunge dei miglioramenti potrà poi riprendere l'attività, ma se non guarisce e il dolore diventa invalidante è necessario un intervento chirurgico che preveda di allungare i tendini soggetti a ipertensione, di stabilizzare la parete posteriore del canale inguinale e provvedere ad un release dei nervi. A tal fine si andrà a posizionare una protesi ultraleggera senza suture sulla parete posteriore del canale inguinale e ad allungare i tendini del muscolo retto e del muscolo adduttore. Il paziente durante l'intervento è sveglio e deve eseguire alcuni esercizi in modo che il chirurgo possa eseguire la procedura nel modo più preciso possibile. Infine, si procederà a rilasciare i nervi della regione dalla compressione.

Proprio grazie a questa tipologia di interventi ci si è resi conto che alcune problematiche sono intercettabili già in fase di diagnosi. La presenza della lamella citata, ad esempio, è ben identificabile sia con eco e Rmn, purché in mani esperte. Quando c'è questa lamella, insomma, è difficile che la sola fisiochinesiterapia riesca a risolvere. L'intervento ha successo nell'80% dei pazienti, resta un 20% di insuccesso e per questi pazienti è necessario ridurre l'attività sportiva.

F. Gui.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Un'ecografia dinamica identifica variazioni di tipo anatomico



Giampiero Campanelli

La diagnosi passa da una risonanza Si guarisce con la fisiochinesiterapia
Una bomba nella pancia Open day per prevenire
TERME E SALUTE
BELLAVISTA

112296

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Si parla di noi