

# ***BASI DI TRAUMATOLOGIA***

Titolo



# CAPIRE L'INFORTUNIO

## TRAUMA DIRETTO

e' un agente esterno a provocare la "lesione" (un calcio, una ginocchiata, una caduta)

## TRAUMA INDIRETTO

È una componente esterna o interna che sollecita un tessuto o un articolazione fino al suo danneggiamento



# PRIMO INTERVENTO

## COSA FARE? (p)RICE

**REST:** Sospendi l'attività; carica parzialmente o scarica totalmente l'arto colpito per non stressare ulteriormente i tessuti danneggiati.

**ICE** Applicare del ghiaccio può minimizzare i danni accessori, ridurre il gonfiore, il dolore con utilizzo di ghiaccio istantaneo per 15-20 minuti per più volte durante le prime ore dopo il trauma

**COMPRESS** Aiuta a minimizzare lo stravasamento di fluidi nei minuti successivi al trauma

**ELEVATION** Sollevare l'arto o l'area traumatizzata al di sopra del cuore con ausili idonei e confortevoli per ridurre il gonfiore usare in associazione anche la compressione.

**(Protection)** Proteggi la zona dell'infortunio. In base al tipo di trauma, che sia una ferita o una distorsione, chiedi aiuto ad un esperto per utilizzare la medicazione, il tutore o il taping più adatto al tuo problema.

---

---

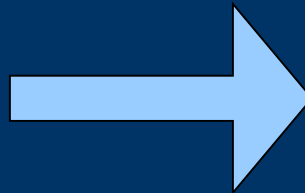
# FREDDO O CALDO ?

## CALDO

- VASODILATATORE



- MIORILASSANTE



AUMENTA IL  
FLUSSO  
CIRCOLO  
SANGUIGNO

VASOCOSTRITTORE



ANALGESICO



FREDDO



# INDICAZIONI

## **FREDDO**

**Indicazioni.** L'applicazione del freddo è indicato a in tutti quegli stati derivati da qualsiasi tipo di trauma:

- lacerazioni e contusioni dei tessuti molli;
- **distorsioni e danni muscolari**
- fratture;

. I maggiori benefici in questi casi si hanno entro le prime 48-72 ore dal trauma o fino a che sono ancora evidenti i segni tipici della fase infiammatoria acuta: rossore, calore, gonfiore, dolore

## **CALDO**

**Indicazioni.** L'applicazione del caldo è molto efficace sugli edemi da stasi venosa e linfatica, nella vascolarizzazione delle situazioni aderenziali.

Il trattamento con il caldo è anche indicato per favorire e velocizzare la guarigione dei tessuti in caso di contusioni, distorsioni, strappi e stiramenti muscolari, tendinei e legamentosi. E' importante che in questi casi l'applicazione avvenga almeno dopo il terzo giorno dal trauma o comunque quando si possa considerare definitivamente conclusa la fase infiammatoria acuta.

# LESIONI MUSCOLARI

Con una classificazione sintetizzata in ordine di gravità, le lesioni possono essere suddivise in

“”**contratture**: o lesione di grado 0”””;

**elongazioni**: lesione di grado 1; si ha una distensione delle fibre muscolari, ma non c'è rottura

**distrazioni**: o lesione di grado 2; in questo caso le rotture interessano parte delle fibre del muscolo, con emorragie e conseguenti ecchimosi a livello sottocutaneo:

I stadio - rottura di poche fibre

II stadio - rottura di più fibre

III stadio - rottura parziale

**rotture**: in questo caso la rottura delle fibre interessa tutto il muscolo.

Nelle **contratture** si ha dolore al muscolo colpito che influisce negativamente sulla sua efficienza. L'esame obiettivo consente di verificare facilmente la patologia, sia per la presenza di sintomi sia perché la palpazione consente di verificare che il muscolo è contratto. Nel caso delle **elongazioni** il dolore è diffuso lungo tutta la fascia muscolare; con le distrazioni invece il dolore è maggiormente focalizzato in punto ed è possibile individuare la presenza di ecchimosi o ematomi. In presenza di **rottura**, oltre a dolore ed ematoma, è evidente il punto in cui le fibre del muscolo sono interrotte a causa del trauma. L'ecografia consente di stabilire lo stato preciso della situazione patologica e di seguirne l'evoluzione e la guarigione.

## **Delayed Onset Muscle Soreness, o meglio conosciuti come DOMS o MIALGIA DA FATICA**

**Il giorno dopo una dura seduta di allenamento con tanto di squat, pressa e affondi il nostro corpo manda al cervello un messaggio nemmeno troppo velato: hai fatto un durissimo allenamento! Un allenamento al di sopra delle tue capacità. Si perché i DOMS sono semplicemente una risposta fisiologica del nostro organismo ad un'intensità di allenamento al quale non è abituato.**

**Questi dolori si manifestano di solito intorno alle 24-48 h successive l'allenamento e possono perdurare anche per diversi giorni.**

**Da un punto di vista anatomico i DOMS sono semplicemente dovuti a micro lesioni del tessuto muscolare causate dall'eccessivo stress al quale il muscolo viene sottoposto durante l'allenamento. Dovute a : condizioni ambientali sfavorevoli e lavoro fisico (nuova routine)**

---

---

# Faq

**Questo vuol dire che se mi alleno e il giorno dopo non avverto dolore mi sono allenato male? Risposta: Non necessariamente.**

**E se il dolore persiste per più di qualche giorno?**

**A questo punto si potrebbe pensare a qualche errore nella metodologia di allenamento, non per forza ad un eccessivo carico di lavoro**

**I DOMS e l'acido lattico sono la stessa cosa? NO**

**La produzione di acido lattico è tipica di un allenamento di tipo anaerobico. Una sua eccessiva produzione porta degli indolenzimenti. (termoregolazione , perdita di sali per eccessiva sudorazione, vascolarizzazione)**

---

---