

Infortunati del calcio



Abuso e trauma

- Gli infortuni per abuso si hanno invece per un sovrautilizzo della muscolatura senza il tempo adeguato per il recupero o la guarigione, ed inizialmente si presentano come un lieve fastidio.
- Lesione di una parte del corpo dovuta ad una causa violenta



Infortuni

- Distorsione della caviglia: lacerazione dei legamenti dell'articolazione della caviglia.
- Lesioni nella parte al ginocchio (frattura del menisco e al ginocchio, tendinite al ginocchio, lesione del crociato e del legamento collaterale mediale).
- Strappi muscolari (al polpaccio o al bicipite femorale).
- Crampi muscolari.



Infortunati più gravi

- Frattura dell'osso (tibia e perone, caviglia e in alcuni casi dita).
- Commozione cerebrale, dovuta ad un impatto improvviso o un colpo alla testa



Il ginocchio

- Il ginocchio è l'articolazione più grande e complessa del corpo. Il suo corretto funzionamento dipende da quattro legamenti primari. Vi sono due legamenti ai lati del ginocchio: il Legamento Collaterale Mediale e il Legamento Collaterale Laterale, e due legamenti che si incrociano al centro del ginocchio: il Legamento Crociato Anteriore ed il Legamento Crociato Posteriore. Il LCA impedisce alla tibia di scivolare in avanti sul femore. I legamenti crociati sono i principali responsabili della stabilità del ginocchio.

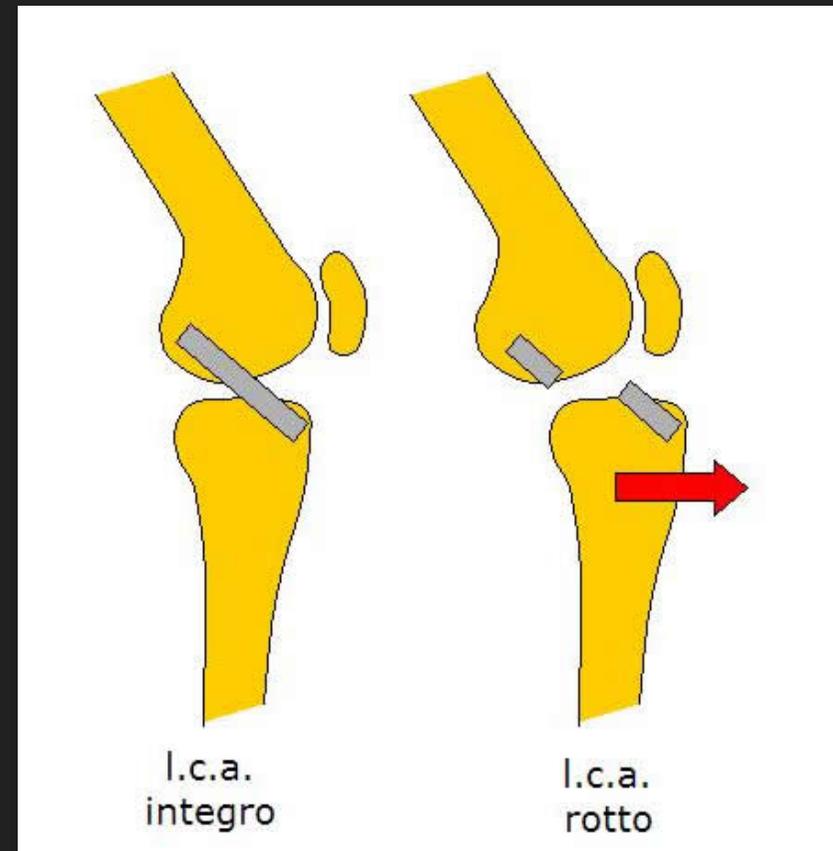


Come ci si rompe il legamento crociato anteriore (LCA)?

- Uno dei modi più comuni per rompersi il proprio LCA è un colpo diretto al ginocchio, e questo succede frequentemente nel gioco del calcio. Tuttavia, la maggior parte delle rotture del LCA in realtà può avvenire a causa di traumi distorsivi. Questi traumi senza contatto si verificano quando l'atleta effettua dei cambi di direzione molto veloci o quando atterra con il ginocchio in iperestensione dopo un salto.



Immagini esplicative



Distorsione della caviglia

- La distorsione della Caviglia è il trauma di più frequente osservazione in quasi tutti i tipi di sport. Avviene a causa di sollecitazioni importanti che coinvolgono i legamenti della caviglia.
- Il meccanismo più comune della distorsione è un movimento di rotazione interna della caviglia (supinazione). Nel caso in cui questa sollecitazione si verifica più rapidamente o più fortemente di quanto i muscoli possono contrastare il movimento anomalo, i legamenti saranno sottoposti ad una trazione eccessiva. Se la trazione sui legamenti persiste, queste strutture potranno rompersi o disinserirsi parzialmente dall'osso. In base all'esame clinico e radiografico le distorsioni sono classificate tre gradi di gravità.



Tipi di distorsione

- Distorsione di primo grado: Le distorsioni di primo grado comportano uno "stiramento" dei legamenti senza rottura
- Distorsione di secondo grado: Una distorsione di secondo grado comporta una rottura parziale dei legamenti.
- Distorsioni di terzo grado: Le distorsioni di terzo grado sono le più gravi e comportano una rottura completa dei legamenti.



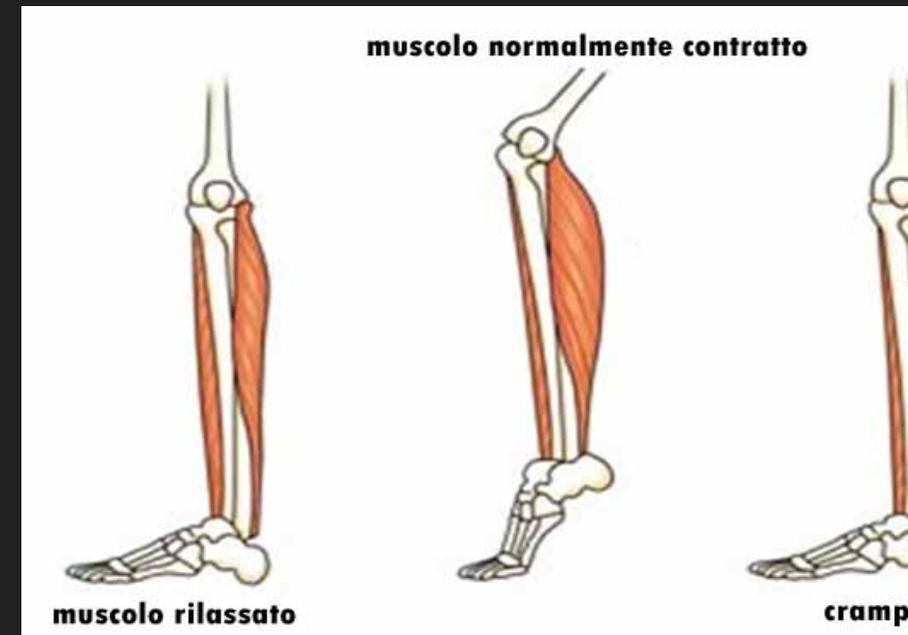
Crampi

- I crampi sono dolori muscolari improvvisi e violenti causati dalla contrazione involontaria di uno o più muscoli. I crampi sono causati principalmente da una insufficiente ossigenazione del muscolo, dal freddo, da carenza di sali minerali(ad esempio, mancanza di potassio, calcio, magnesio e sodio), da traumi fisici, oppure in conseguenza di uno sforzo prolungato o improvviso.
- Si presenta come un'improvvisa, forte contrazione involontaria e dolorosa del muscolo colpito. La contrazione e il dolore si estinguono spontaneamente in alcuni secondi. In certi casi la contrazione dei muscoli è così forte che, anche dopo il rilassamento, il dolore persisterà per alcuni giorni.

Tipi di crampi

I muscoli che si posizionano a cavallo di due articolazioni sono i più vulnerabili ai crampi. I gruppi muscolari più frequentemente colpiti sono:

- I muscoli del polpaccio (gastrocnemio).
- I muscoli posteriori della coscia.
- Il muscolo quadricipite della coscia.



Stiramento muscolare

Lo stiramento è piuttosto frequente in ambito sportivo ed è causato dall'eccessivo allungamento subito dalle fibre muscolari. Tale stiramento può verificarsi in situazioni diverse per cause diverse. Tra le più frequenti ricordiamo:

- mancanza di riscaldamento generale e specifico;
- movimenti bruschi e violenti;
- problemi articolari;
- microtraumi ripetuti;
- recupero insufficiente dopo un precedente sforzo atletico.



Strappo muscolare

Può essere una rottura parziale (stiramento o strappo muscolare) di qualche gruppo di fibre e in questo caso facile da curare con un periodo di riposo, oppure una rottura totale di un muscolo, che si lesiona normalmente in un punto debole, come un trauma pregresso o una cicatrice, o a livello della giunzione osteotendinea. Si presenta caratteristicamente con dolore e la formazione di un ematoma. Nel caso di una rottura completa sono presenti anche impotenza funzionale, depressione e rigonfiamento muscolare.

○ Tale lesione è generalmente causata da un'eccessiva sollecitazione (brusche contrazioni o scatti improvvisi)



Contrattura muscolare

- consiste in una contrazione del muscolo che è superiore alle capacità della fibra stessa. Questa produce dolore e rigidità nella fibra, limitazione nella deambulazione e forte dolore nei momenti di contrazione muscolare. Però è allo stesso tempo la lesione meno grave poiché non causa alcuna rottura di fibra.
- Per guarire da una contrattura muscolare di solito ci vuole circa una settimana di riposo, accelerabile con massaggi decontratturizzanti eseguiti da specialisti.



Il menisco

I menischi sono strutture cartilaginee a forma di C, poste tra i condili femorali e la tibia, la loro funzione è quella di stabilizzare la struttura del ginocchio durante il movimento.

Funzioni principali:

- Ammortizzazione dei carichi ad essi applicati;
- Assorbimento degli urti insieme alla cartilagine;
- Proteggono l'articolazione da casi di ipertensione e iperflessione;
- Stabilizzazione dell'intera articolazione;

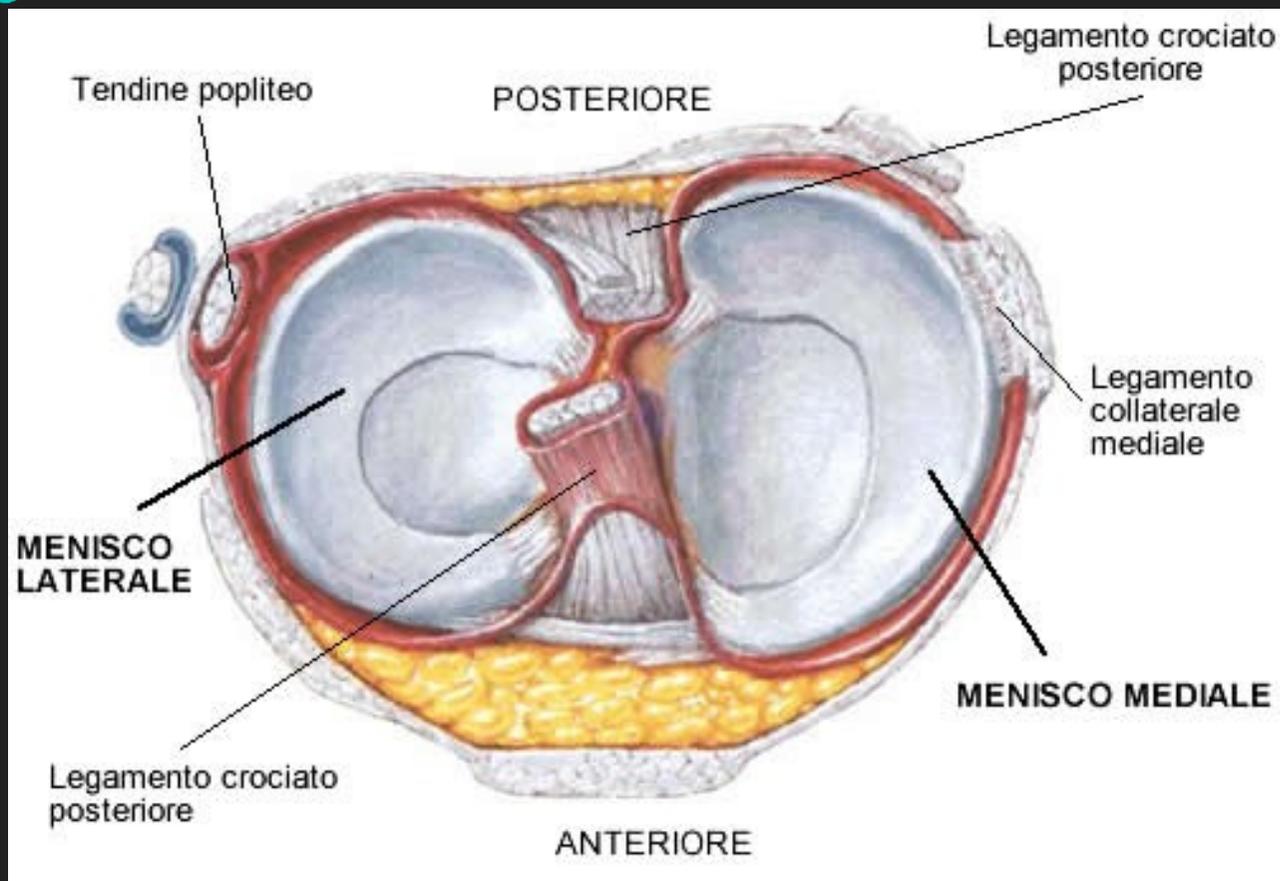


Il menisco - struttura



- Lateralmente i menischi prendono contatto con l'articolazione tramite un tessuto fibroso (paramenisco). La parte superiore, leggermente incavata, prende contatto con i condili femorali. La parte inferiore invece, prende contatto con la tibia.
- Lateralmente i menischi sono collegati a un fascio fibroso proveniente dalla rispettiva estremità della rotula, infine alcune espansioni dei tendini del muscolo si collegano al bordo posteriore interno ed esterno del menisco.

Immagine esplicativa



Fine di questa incredibile presentazione



Red Card is Love,

Red card is life.

Macellaio Ignorante 4ever