

# 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.

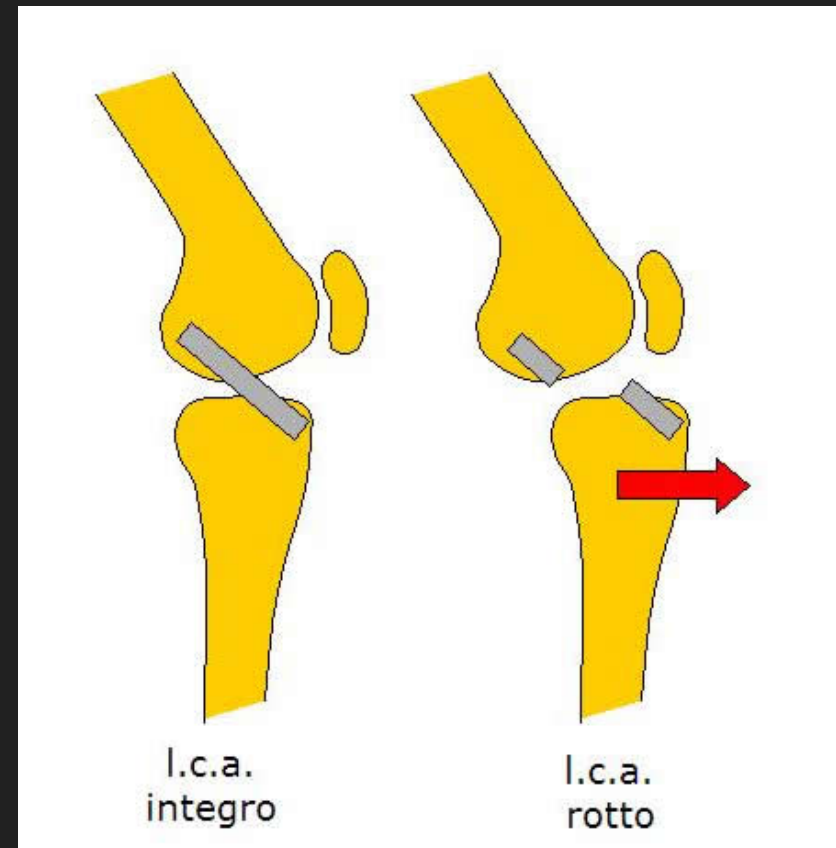
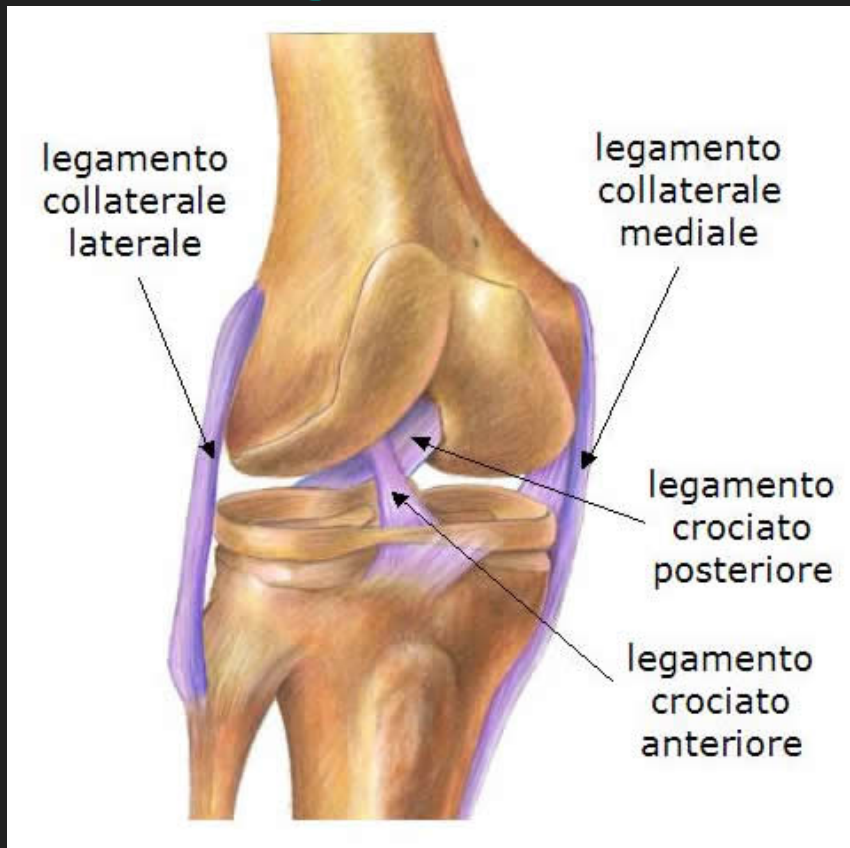


# Come ci si rompe il legamento crociato anteriore (LCA)?

- 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.

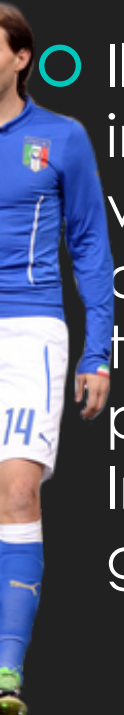


# Immagini esplicative



# 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.



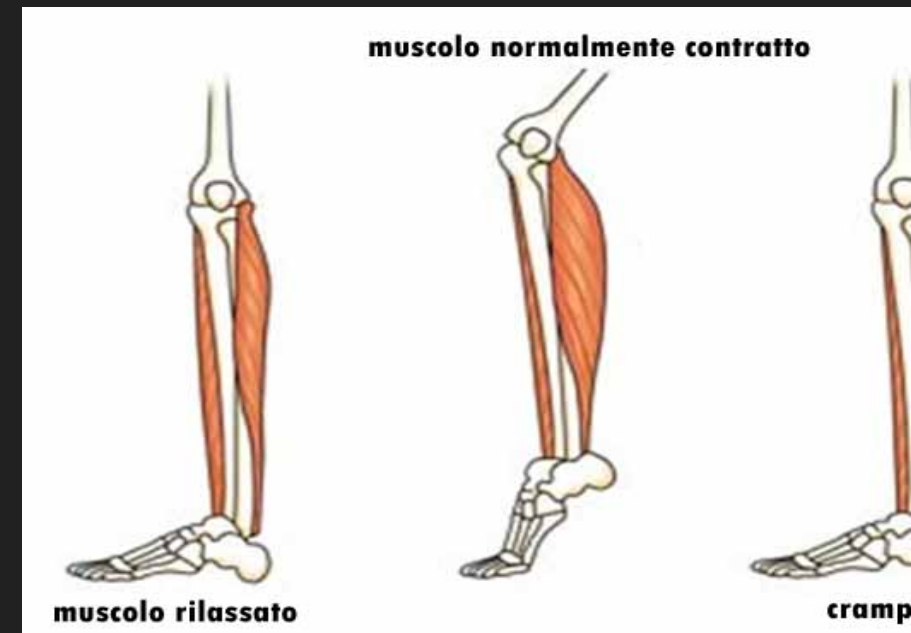
# Crampi

- 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;



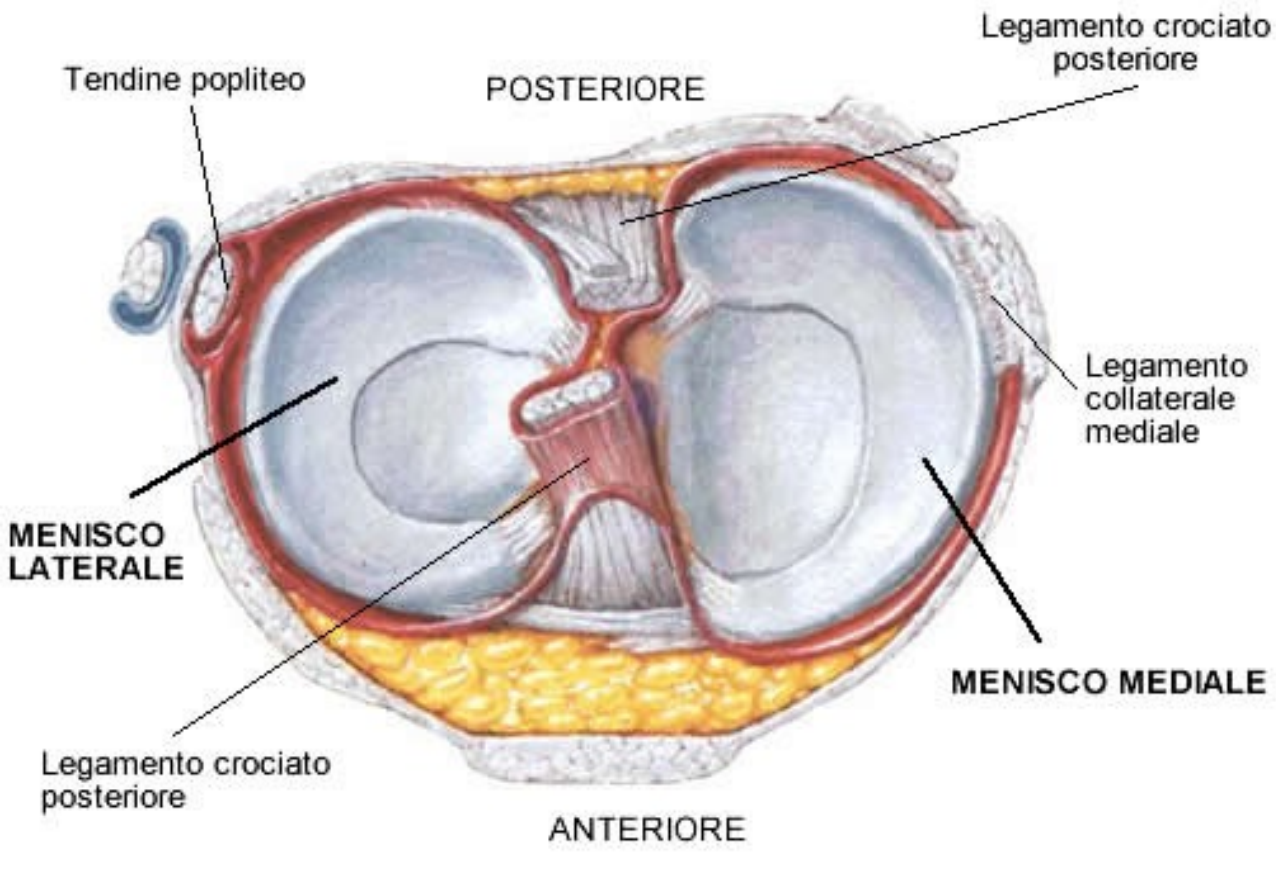
# Il menisco - struttura



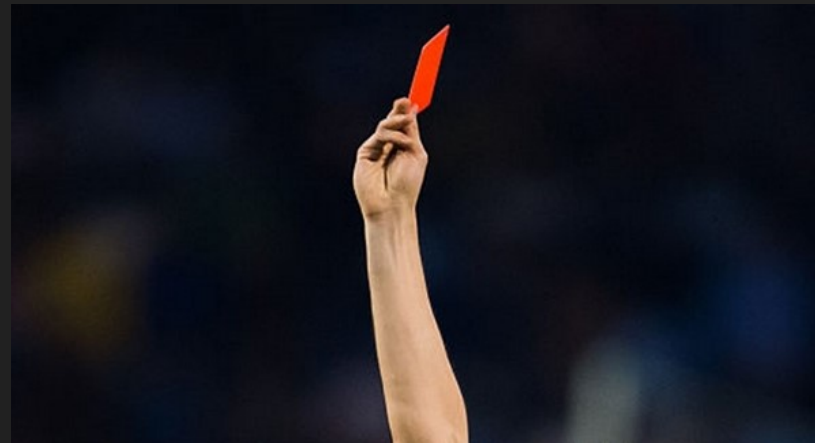
- Lateralmente i menischi prendono contatto con l'articolazione tramite un tessuto fibroso (paramenisco). La parte superiore, leggermente incavata, prende contatto con i condili femorali. La parte inferiore invece, prende contatto con la tibia.
- Lateralmente i menischi sono collegati a un fascio fibroso 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*