



Trauma distorsivo delle articolazioni

Cosa fare in caso di distorsione?



Con il termine di distorsione, uno degli incidenti di natura ortopedica più comuni, si indica una lesione a carico di un'articolazione provocata da un movimento violento, improvviso ed imprevisto che forzando le strutture dell'articolazione stessa oltre i limiti fisiologici le impone un movimento esagerato ed anomalo. La distorsione può provocare danni alla capsula ed ai legamenti articolari senza però essere accompagnata da rottura dell'osso; nella distorsione, a differenza della lussazione, le estremità articolari dopo il trauma ritornano al loro posto.

Tutte le articolazioni del nostro corpo possono essere soggette ad un episodio di questo tipo, tuttavia le localizzazioni più frequenti sono quelle a carico del ginocchio, della spalla, del polso, del gomito, delle dita delle mani e soprattutto della caviglia. Questa distorsione, tipicamente nota con il nome di "storta", si verifica quando si appoggia il piede in malo modo e con tutto il peso del corpo ci si appoggia alla caviglia che in quel momento non si trova in asse con la gamba. Cosa può provocare una storta? Magari un paio di scarpe sbagliate, il terreno sconnesso o semplicemente la distrazione.

Dopo il trauma l'articolazione colpita si presenta gonfia, dolente e calda e nel caso in cui vi sia stato anche un versamento nei tessuti circostanti può comparire un ematoma. Il soggetto infortunato avverte dolore e quando il trauma interessa una delle articolazioni degli arti inferiori (ginocchio o caviglia) non riesce a camminare.



Trattamento

Cosa bisogna fare in questi casi?

Per prima cosa è importante far riposare la zona interessata e nel caso di distorsione al ginocchio o alla caviglia evitare di camminarci sopra.

Sull'articolazione lesionata è necessario applicare il prima possibile degli impacchi di ghiaccio che hanno il duplice scopo di ridurre il dolore (il freddo è un efficace anestetico) ed il gonfiore; successivamente bisogna immobilizzare l'articolazione con una fasciatura e cercare, se si tratta di un ginocchio o di una caviglia, di tenere più tempo possibile l'arto sollevato allo scopo di ridurre l'edema. Nelle forme più leggere sia il dolore che il gonfiore in genere diminuiscono notevolmente dopo 2-3 giorni; a questo punto, anche se con prudenza e moderazione, è possibile cominciare a muovere l'articolazione per attivare la circolazione.

È possibile applicare sulla parte coinvolta pomate ad azione antinfiammatoria oppure nei casi di distorsione più seri e dolorosi assumere farmaci antinfiammatori per via generale. Nei casi però in cui si è rimasti vittima di una distorsione non lieve è sempre consigliabile rivolgersi ad un medico il quale dopo aver richiesto l'effettuazione di specifici accertamenti diagnostici (radiografia, ecografia e talvolta anche risonanza magnetica) potrà prescrivere la terapia più corretta: ad esempio potrebbe ritenere necessario curare la distorsione con una fasciatura gessata da portare per 10-15 giorni o anche più, a seconda della gravità dell'infortunio, ed in seguito prescrivere un'idonea ginnastica riabilitativa.

[↑ torna su](#)

Raccomandazioni

È importante non sottovalutare mai una distorsione anche se di lieve entità ed insistere nel voler sforzare l'articolazione che ha subito il trauma. È opportuno non dimenticare infatti che le articolazioni già colpite da distorsioni, soprattutto quando non vengono adeguatamente trattate, diventano particolarmente sensibili e sono soggette nel tempo a recidive: di conseguenza non trascuriamoci. Un altro importante consiglio riguarda la fasciatura che deve naturalmente sostenere l'articolazione ma non deve stringere al punto tale da limitare la circolazione sanguigna.

Per prevenire incidenti banali ma decisamente spiacevoli è bene prendere qualche precauzione. Indossate calzature adatte ai vostri programmi per cui se dovete camminare a piedi e per lunghi tratti il tacco non va bene! Se volete allenarvi scegliete il terreno adatto allo sport che intendete praticare, per cui se decidete di fare una bella corsa non avventuratevi su sentieri sconnessi. Infine non forzate mai la muscolatura oltre le vostre possibilità perché sono proprio i muscoli che costituiscono il sostegno e l'impalcatura di un'articolazione: l'eccessivo affaticamento provoca un calo di efficienza nella muscolatura che può condurre al verificarsi di uno sgradevole infortunio.