Salute: strappo e stiramento muscolare, ecco cosa sono

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Sia lo **stiramentomuscolare**che lo **strappo muscolare**si manifestano principalmente nelle persone nel corso di **attività sportive**, sia agonistiche che amatoriali, ma possono avvenire, saltuariamente, anche nella vita di tutti i giorni.

Entrambi gli infortuni sono lesioni muscolari che si dividono in due tipologie: **-Lesioni da trauma diretto**, ovvero quando una forza esterna agisce sul muscolo e provoca la rottura delle fibrille; **-Lesioni da trauma indiretto**, quando il muscolo si allunga e si rompe senza l'intervento di forze esterne.

Cosa sono queste due tipologie di infortunio?

Lo stiramento è un **eccessivo allungamento delle fibre muscolari**, oltre le capacità del muscolo. Il dolore insorge durante l'attività sportiva e la zona interessata risulta dolorosa alla palpazione. Il dolorein alcuni casi sarà acuto ma nella maggioranza dei casi sarà sopportabile e non impedisce il proseguimento dell'attività sportiva. Continuando la pratica sportiva, però, ci sarà il rischio di peggiorare la situazione e quindi passare da uno stiramento ad uno strappo. Per questa tipologia di infortunio non avremo una vera e propria lesione anatomica e di conseguenza le fibre resteranno intatte. Il riposo è la terapia migliore da effettuare e il recupero, mediamente, si attesta intorno ai 15/20 giorni.

Lo strappo muscolare, invece, è una**lesione abbastanza grave che causa la rottura di alcune fibre**

che compongono il muscolo. A seconda del numero di fibre coinvolte si parlerà di strappo di **primo**, **secondo**o **terzo**grado. Si manifesta con dolore acuto e ben localizzabile e una tumefazione che, successivamente, può trasformarsi in un'ecchimosi o un ematoma. Questo tipo di lesione è generalmente causata da un'eccessiva sollecitazione del muscolo ed è più frequente in ambito sportivo, come il calcio, gare di sprint e di salto. Le principali cause degli strappi muscolari sono: la scarsa qualità degli allenamenti, quando il muscolo è stanco o quando si effettua un riscaldamento poco efficiente, altro fattore importante è la scarsa cura dello stretching. I tempi di guarigione si aggirano all'incirca sui 20 giorni per uno strappo di primo grado, circa 30/40 per uno strappo di secondo grado e oltre i 45 giorni per uno strappo di terzo grado.

Quindi, dopo aver specificato le due tipologie di lesioni muscolari e cosa siano lo stiramento e lo strappo muscolare, possiamo affermare che entrambi verranno classificati nelle lesioni da traumi indiretti.

Il primo procedimento da effettuare, se si avvertono sintomi che fanno presagire ad uno stiramento o uno strappo, consiste nell'attuare il protocollo RICE, che sta per riposo, ghiaccio, compressione ed elevazione dell'arto. Lo scopo di questo trattamento è quello di ridurre il danno e la comparsa di edema o di ematoma.

Come possiamo prevenirli?

Alcuni, seppur semplici, accorgimenti per prevenire gli stiramenti e gli strappi, sono: **- Effettuare un buon riscaldamento muscolare**specifico e di attivazione all'attività, questo permette di aumentare la temperatura periferica di tutta la muscolatura e di elasticizzare e mobilizzare i tessuti che andremo a sforzare durante il gesto atletico; **- Ottenere e mantenere una buona****temperatura corporea**soprattutto nei muscoli più propensi all'infortunio, molto importante sono l'utilizzo di pomate specifiche e un buon abbigliamento tecnico, soprattutto nei periodi invernali.

Per altri articoli sul mondo dello sport, della salute e del benessere, clicca qui!

Dott. Leonardo Giuseppe Sposato

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/salute-stappo-stiramento-muscolare-ecco-cosa-sono/123732