

# Salute: strappo e stiramento muscolare, ecco cosa sono

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Sia lo stiramento muscolare 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 a carico dei muscoli. Le lesioni muscolari 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 muscolare 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 dolore in 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?

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