



L'atleta infortunato: medicina riabilitativa

di Pietro Pasquetti e Giuseppe Falcone

*Un pratico strumento di consultazione sui principi generali
del trattamento riabilitativo dello sportivo infortunato*

Come è noto lo sport ha ormai assunto un ruolo non trascurabile nella vita di molte persone, sia per quanto concerne coloro che si dedicano alle attività sportive a livello amatoriale, sia per quanto riguarda coloro che le praticano a livello agonistico. Da ciò anche la concezione stessa di “atleta” – termine che rappresenta peraltro il soggetto del titolo di questo libro e il centro attorno a cui gravita tutta la trattazione – è ormai mutata da quella etimologicamente originaria, in cui l'atleta rappresentava colui che compete e “lotta” per un premio (dal greco *ἀθλητής*), a quella più moderna che considera atleta colui che pratica un'attività sportiva in senso lato, abbracciando sia lo sport a livello amatoriale che professionistico.

Questa prospettiva, che vede lo sport come dimensione espressiva e componente importante nella vita di molte persone, ben si concilia con la moderna concezione del movimento quale elemento basilare per uno stile di vita salutare.

La frase “siamo fatti per muoverci” non è un semplice slogan, ma rispecchia la realtà dei fatti: l'organismo umano non è nato per l'inattività, il movimento gli è connaturato e una regolare attività fisica, anche di intensità moderata, contribuisce a migliorare tutti gli aspetti della qualità della vita.



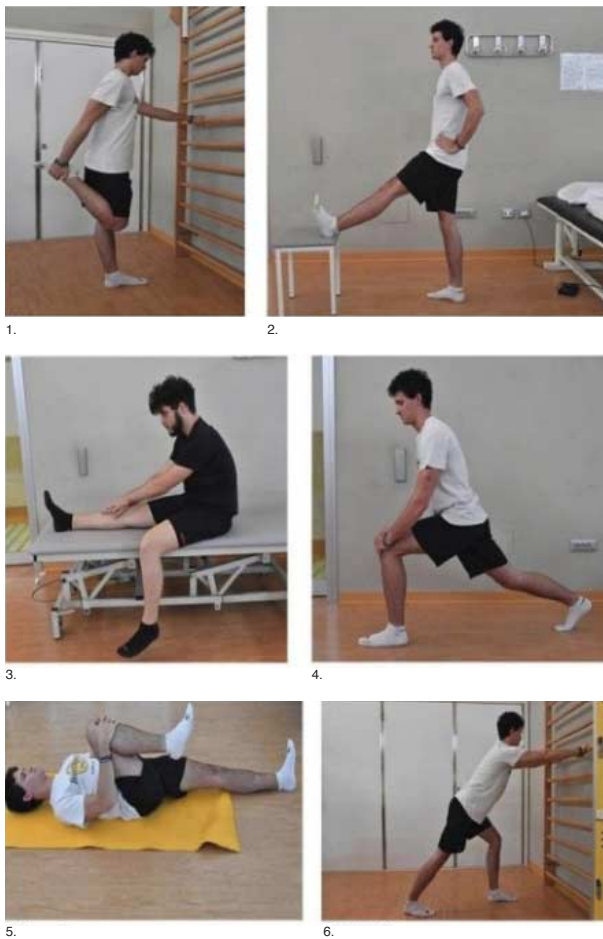
La copertina della pubblicazione L'atleta infortunato: medicina riabilitativa, lavoro pubblicato dagli autori dell'articolo anche in versione e-book.

Tuttavia, fermo restando quanto espresso poc'anzi, lo sport non è sempre e comunque foriero di salute e benessere: la diffusione della pratica dell'attività sportiva (anche a livello amatoriale) da un lato (secondo i dati Istat pubblicati a ottobre del 2017 sono oltre 20 milioni gli italiani che praticano un'attività sportiva, di cui il 24,4% in modo assiduo) e la richiesta di livelli prestativi sempre più elevati a livello professionistico dall'altro hanno complessivamente portato a un incremento dell'incidenza degli infortuni e delle patologie, soprattutto a carico dell'apparato locomotore.

La riabilitazione è parte integrante nel trattamento delle

patologie dell'apparato locomotore; in particolare, un infortunio che coinvolga un atleta richiede che le moderne tecniche chirurgiche riparative siano affiancate da un'adeguata riabilitazione. Non raramente le tecniche di recupero motorio sono addirittura protagoniste nel trattamento, quando questo sia di natura conservativa.

Nella cura dell'atleta infortunato la fase della riabilitazione rappresenta pertanto uno dei momenti cruciali per il completamento del programma terapeutico e il raggiungimento della *restitutio ad integrum* dello sportivo. Da ciò deriva l'importanza, nel contesto del trattamento dei disturbi e delle affezioni dello sportivo, di quella che noi nel

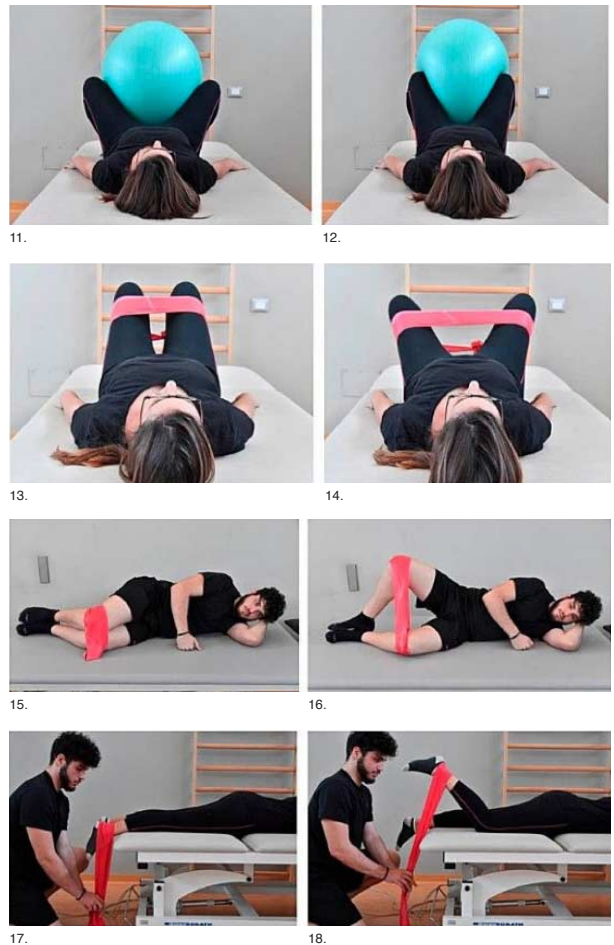


Nelle figure dal lavoro di Pasquetti e Falcone sono illustrati esercizi di stretching muscolare per le catene cinetiche dell'arto inferiore (per gentile concessione degli Autori).

titolo identifichiamo come “medicina riabilitativa”, a sottolinearne la rilevanza e la dignità di disciplina che necessita di competenze mediche specialistiche. D’altro canto la riabilitazione – nel soggetto sportivo e non – è un processo multidisciplinare che necessita di un lavoro di équipe e il coinvolgimento attivo di varie figure professionali, senza il cui fondamentale contributo l’iter riabilitativo è destinato a fallire o comunque a risultare monco, incompleto.

Il nostro obiettivo primario nella stesura di questo libro è stato dunque quello di fornire a tutti i professionisti del settore e ai cultori della materia uno strumento di consultazione pratica sui principi generali del trattamento riabilitativo dello sportivo infortunato.

Sono stati presi in considerazione all’interno dei vari capitoli, suddividendoli per distretto anatomico, i principali quadri clinici e le patologie che possono interessare lo sportivo (spesso legate al-



Ancora dal lavoro di Pasquetti e Falcone: esercizi di rinforzo isometrico del muscolo quadricipite femorale e dei muscoli dell'arto inferiore con fascia elastica (per gentile concessione degli Autori).

l’overuse). Nell’ambito della trattazione sono state descritte, per ciascun quadro clinico, le tecniche fisioterapiche e di recupero motorio, precedute in ogni capitolo da un’illustrazione approfondita dell’anatomia funzionale, della biomeccanica e della diagnostica clinica e strumentale.

Tutte le sedi anatomiche e per ognuna di esse le diverse patologie traumatiche, sia acute che da sovraccarico funzionale, sono prese in esame in maniera dettagliata, fornendo le necessarie basi teoriche all’applicazione dell’esercizio terapeutico/riabilitativo, in sinergia con i principi di terapia fisica strumentale e con le altre tecniche riabilitative; gli esercizi riabilitativi sono illustrati anche mediante un’iconografia di grande utilità per coloro che si avvicinano alla materia o vogliono approfondirla.

Abbiamo ritenuto inoltre opportuno aggiungere ai capitoli alcune appendici che riassumano i principali strumenti terapeutici in mano ai riabilitatori e le attuali tecniche di rieducazione motoria e di



Il recupero da un infortunio richiede che le moderne tecniche chirurgiche riparative siano affiancate da un'adeguata riabilitazione (<https://med.nyu.edu>).

fisioterapia, nell'ottica di una sinergia terapeutica tra di esse e di un approccio olistico alla riabilitazione.

A conclusione di questo contributo riassumiamo qui di seguito alcuni degli aspetti fondamentali e dei nostri principali propositi nella realizzazione del libro:

a. Aggiornare la monografia *Riabilitare l'atleta infortunato* (Pasquetti P., Mascherini V., 2007), ormai datata e (fortunatamente) esaurita, proponendo il nuovo elaborato anche in formato digitale come "e-book".

b. Implementare sia il testo della monografia poc' anzi citata, ampliandone e aggiornandone i contenuti, sia il momento iconografico mediante fotografie e immagini di esercizi utili nel programma riabilitativo.

c. Nell'ambito della trattazione di alcune delle principali problematiche riabilitative nello sportivo infortunato, affrontare tutte le tematiche in un'ottica di condivisione interdisciplinare (ortopedia / fisioterapia / medicina dello sport ecc.); in quest'ottica, di grande spessore scientifico è stata la fattiva collaborazione dei colleghi ortopedici afferenti alla Scuola universitaria del professor Massimo Innocenti, che ringraziamo per la sua presentazione del libro.

Un testo dedicato agli specialisti della riabilitazione ma anche al vasto mondo dei preparatori atletici

Il libro tratta alcune delle principali problematiche riabilitative in un'ottica interdisciplinare

d. Realizzare un testo che sia di aiuto (rappresentando sia uno strumento di studio e consultazione, sia una base per ulteriori approfondimenti) non solo per gli specialisti della riabilitazione, ma anche e soprattutto per gli studenti del corso di laurea in medicina e chirurgia. Auspichiamo inoltre che possano trovare il libro utile per approfondire alcune tematiche della riabilitazione anche gli studenti dei corsi di laurea delle professioni sanitarie, con particolare riferimento al corso di laurea in fisioterapia e al corso di laurea in scienze motorie, coinvolgendo pure il mondo dei preparatori atletici che hanno un ruolo molto importante nella cosiddetta fase di "riatletizzazione" e nella ripresa effettiva della pratica agonistica dello sportivo.

Ci sta a cuore inoltre ringraziare gli editori, per averci aiutato e supportato durante la stesura di questo libro e anche per averci consentito la sua pubblicazione nella forma dell'e-book, e poi ringraziare tutti quelli che hanno dato il loro contributo alla sua realizzazione, in particolar modo tutti i colleghi che hanno collaborato fornendo il loro prezioso contributo scientifico e arricchendo il volume di conoscenze e di esperienze derivanti dalla pratica medica e dal lavoro quotidiano.

Auspichiamo infine che il libro possa rappresentare un utile strumento di aggiornamento scientifico per tutti coloro che quotidianamente lavorano nel settore sportivo con impegno e passione.

Pietro Pasquetti, medico-chirurgo, specialista in medicina fisica e riabilitativa e in medicina dello sport. Direttore del reparto di riabilitazione del Centro Traumatologico Ortopedico (CTO) dell'Azienda Ospedaliera Universitaria di Careggi, Firenze

Giuseppe Falcone, medico chirurgo, specializzando in medicina fisica e riabilitativa. Università di Pisa. Scuola di specializzazione aggregata di Firenze