

Traumi articolari

distorsione

lussazione

frattura

Patologie tendinee

tendinopatie

Traumi muscolari

danno non strutturale

danno strutturale

1 - Traumi articolari

Distorsioni

Lussazioni



Distorsione

Distorsioni:

Trauma acuto con coinvolgimento dei capi ossei e delle strutture articolari correlate (menischi, legamenti, capsula articolare)



Sintomi:

- Edema
- Emartro
- Dolore spontaneo che si aggrava con il movimento
- Instabilità articolare



Metodo RICE

- R → rest
- I → ice
- C → compression
- E → elevation



LUSSAZIONE

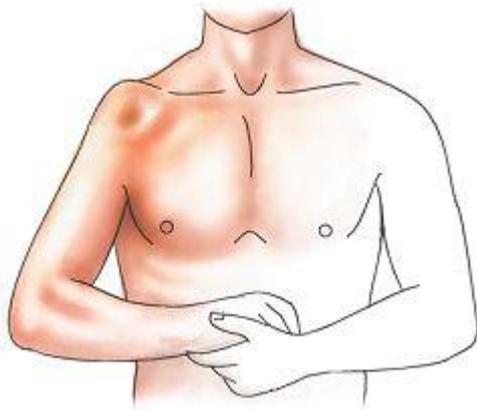
**SPOSTAMENTO DEI CAPI ARTICOLARI
FUORI DELLA LORO SEDE
FISIOLOGICA**



Generalmente è dovuta a un colpo molto violento e comporta grave lacerazione della capsula articolare e dei legamenti

Sintomi:

- dolore acuto
- incapacità funzionale
- edema e gonfiore
- perdita del profilo articolare



PRIMO INTERVENTO:

- GHIACCIO
- immobilizzare l'articolazione in una posizione che non provochi dolore

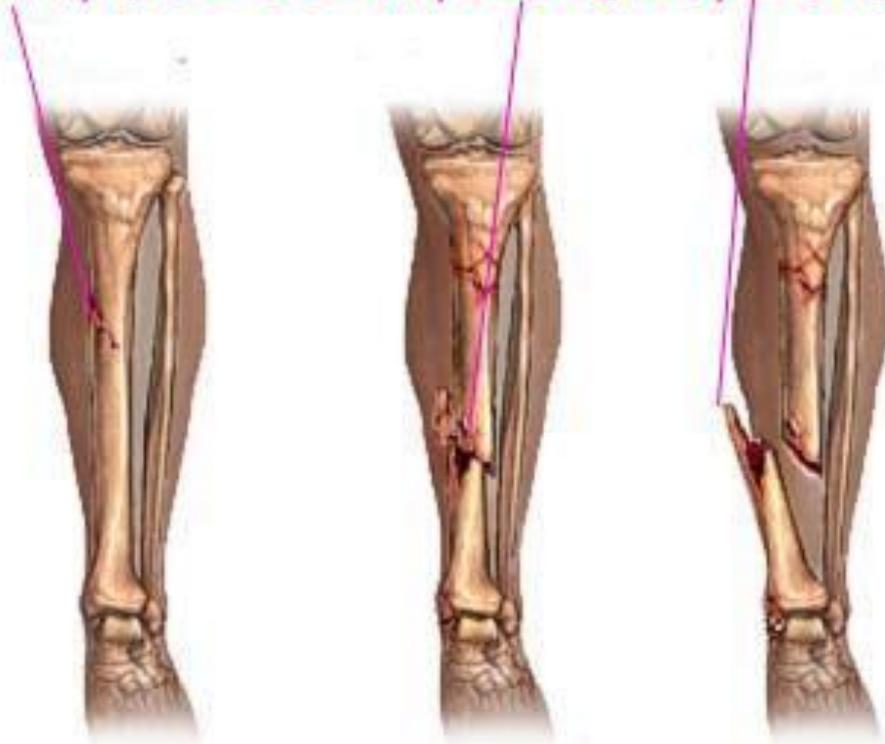
non muovere!!

un movimento scorretto può provocare danni a ossa, nervi e vasi sanguigni

FRATTURA

INTERRUZIONE DELLA INTEGRITA' DELL' OSSO

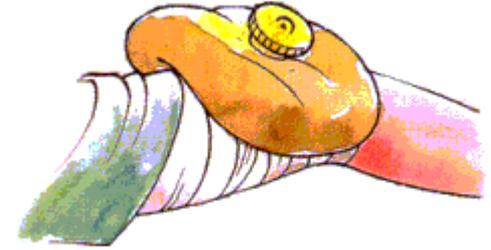
semplice scomposta esposta



Tipi di fratture

Sintomi:

- dolore che peggiora con il tempo
- rumore di scroscio
- tumefazione
- impotenza funzionale



Primo Intervento:

- 1.** Non spostare l'infortunato e ricercare la miglior posizione per il dolore.
- 2.** Tagliare gli abiti che coprono la parte che si sospetta fratturata e ricercare i sintomi
- 3.** In caso di fratture esposte, coprire la ferita con garze sterili.
- 4.** Applicare ghiaccio per attenuare dolore ed ematoma.
- 5.** In attesa che intervenga il medico, immobilizzare il punto di frattura



Criteria di applicazione del ghiaccio nei traumi acuti:

- Tempo di applicazione: 15 minuti
- Intervallo fra le applicazioni: da 1 a 2 ore
- Durata del trattamento: le prime 48 ore

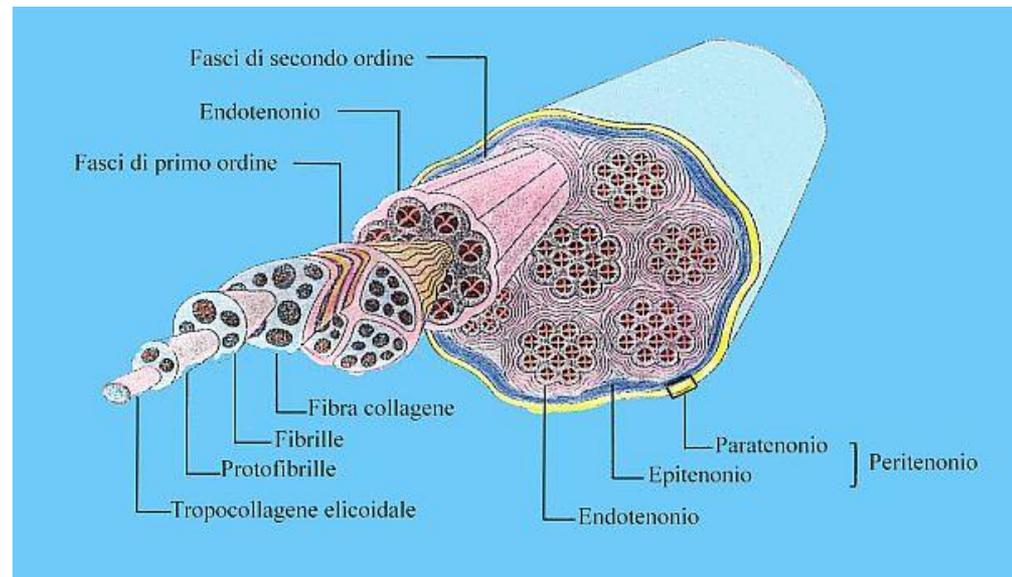


Dopo qualche giorno è possibile
applicare pomate che facilitino
l'assorbimento dell' edema



2 - TENDINOPATIE

caratterizzate da dolore, gonfiore e limitazione funzionale del tendine e delle sue strutture

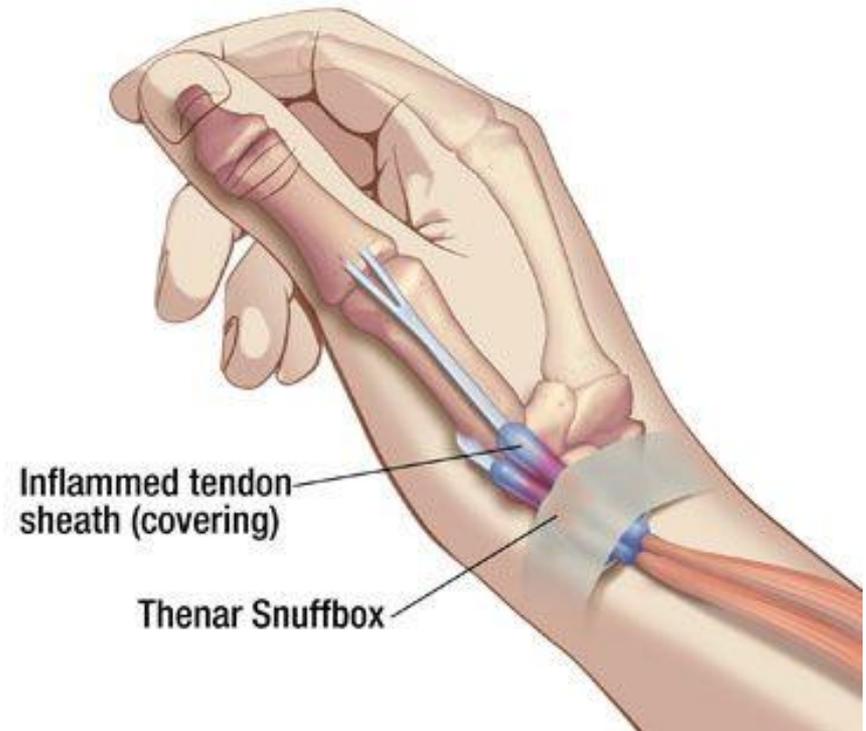


TENDINI DI ANCORAGGIO



TENDINI DI SCORRIMENTO

De Quervain's Tenosynovitis

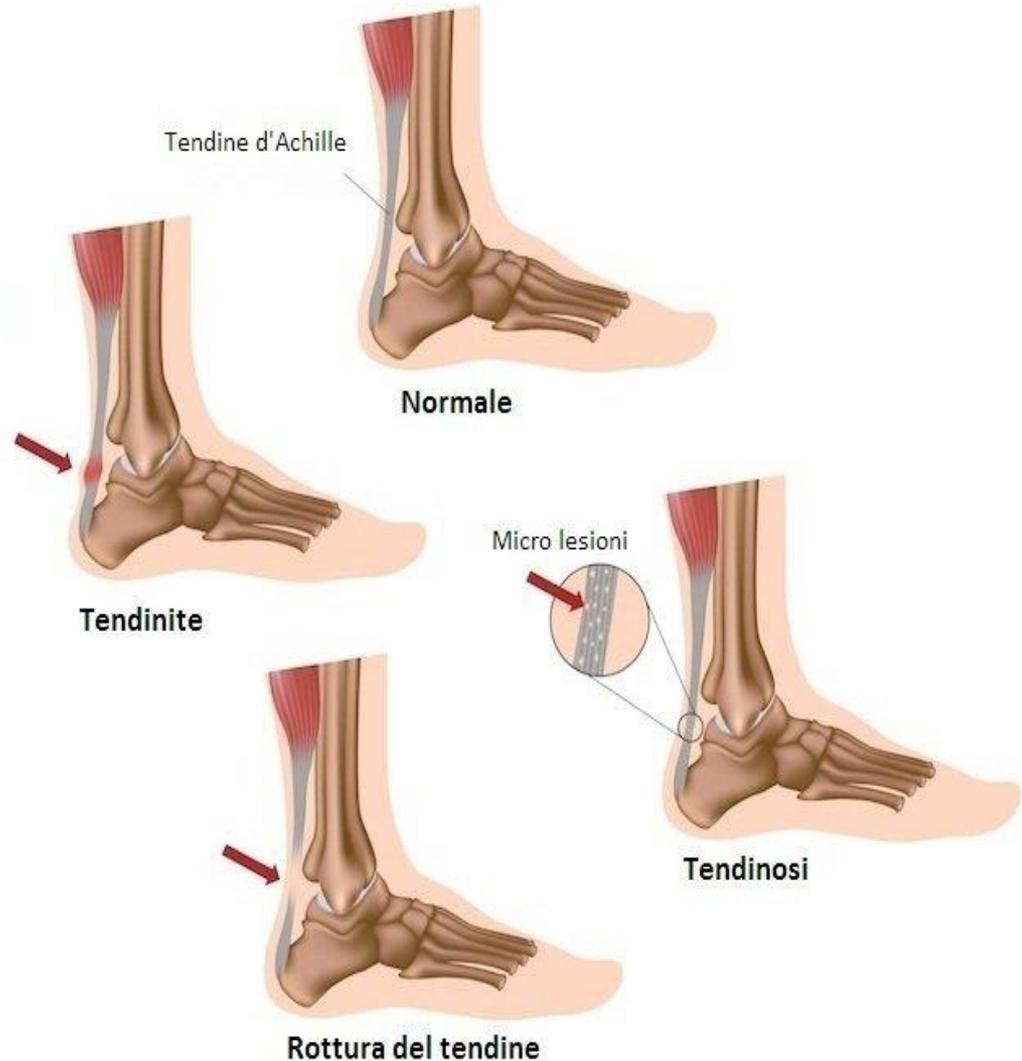


TENDINOPATIE

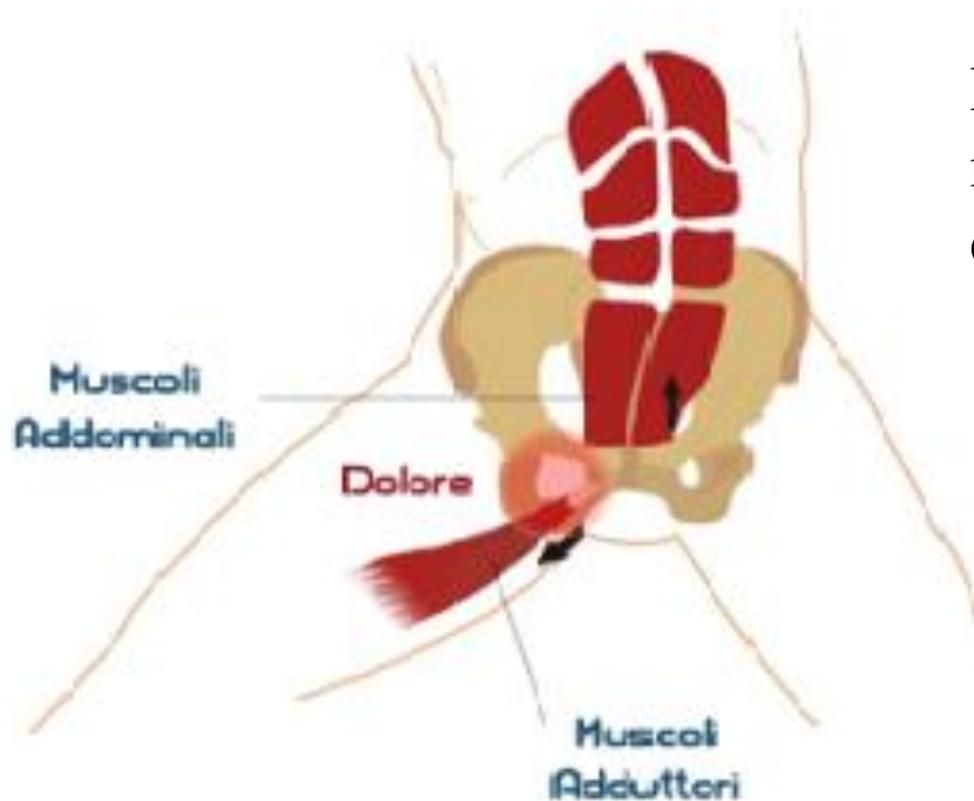
ACUTE:
PREVALE
L'INFIAMMAZIONE

CRONICHE:
PREVALE LA
DEGENERAZIONE con
possibili lesioni e calcificazioni
del corpo tendineo

Disturbi del tendine d'Achille



PUBALGIA (O SINDROME RETTO-ADDUTTORIA)



Infiammazione dei tendini di inserzione degli adduttori e degli addominali

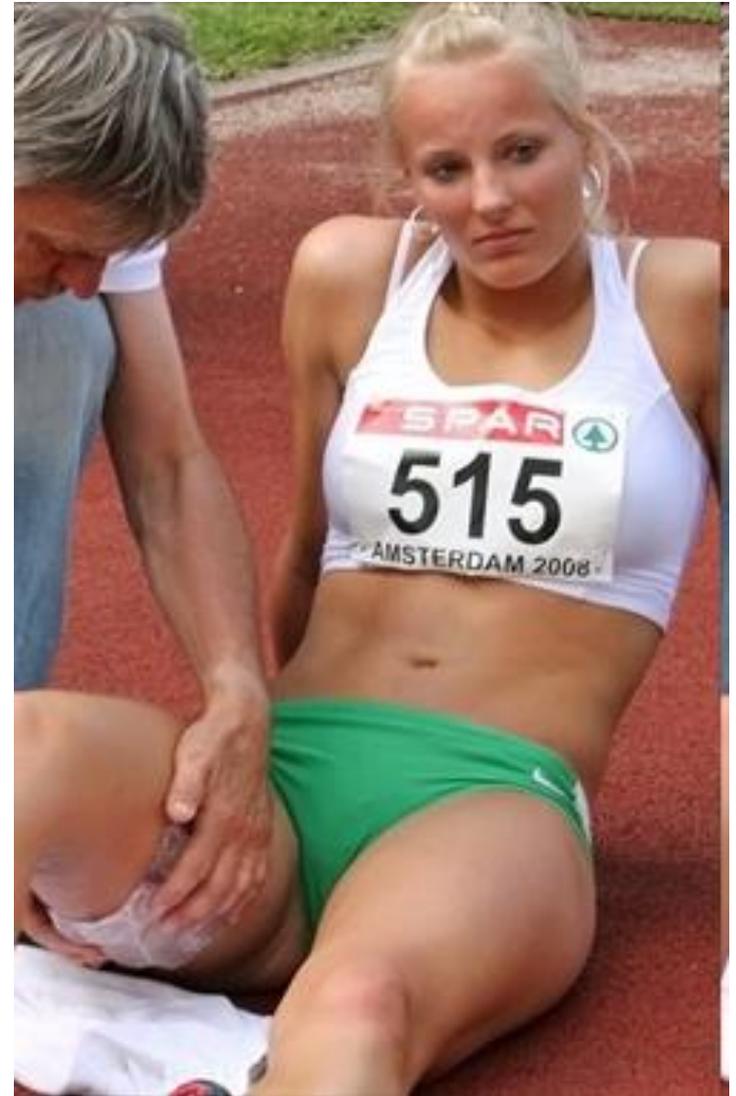


3 - traumi muscolari



Contrattura

la contrattura è un atto difensivo che insorge quando il tessuto muscolare viene sollecitato oltre il suo limite di sopportazione fisiologico



Contrattura Muscolare

E' una contrazione involontaria, insistente e dolorosa di uno o più muscoli scheletrici.

Il muscolo coinvolto si presenta rigido e l'ipertonia delle fibre muscolari è apprezzabile al tatto.

Fattori predisponenti

possono essere di natura meccanica e metabolica

**mancanza di riscaldamento
preparazione fisica non idonea
sollecitazioni eccessive,
movimenti bruschi e violenti
problemi articolari,
squilibri posturali e muscolari,
mancanza di coordinazione**



Elongazione o Stiramento



è una lesione
causata
dall'eccessivo
allungamento
subito dalle fibre
muscolari

Elongazione o Stiramento Muscolare

è una lesione di media entità che altera il normale tono muscolare. ed è causato dall'eccessivo allungamento subito dalle fibre muscolari.

Fattori predisponenti

- movimenti bruschi e violenti
- squilibri posturali e mancanza di coordinazione
- condizioni ambientali avverse
- microtraumi ripetuti
- abbigliamento e calzature non idonei
- recupero insufficiente dopo un precedente sforzo atletico.

Rottura o Strappo Muscolare

Lesione di I grado: rottura di poche fibre muscolari

Lesione di II grado: rottura di un discreto quantitativo di fibre muscolari

Lesione di III grado: interruzione quasi totale o totale del ventre muscolare

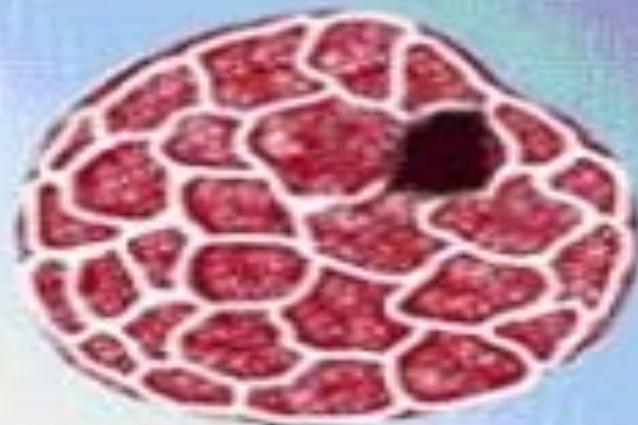
Fattori predisponenti

- carenza di allenamento
- affaticamento muscolare
- squilibrio tra muscoli agonisti ed antagonisti
- età
- situazioni climatiche (freddo)
- situazioni ambientali (terreno di gioco inidoneo)

Muscolo sano



Strappo di I° grado



Strappo di II° grado



Strappo di III° grado

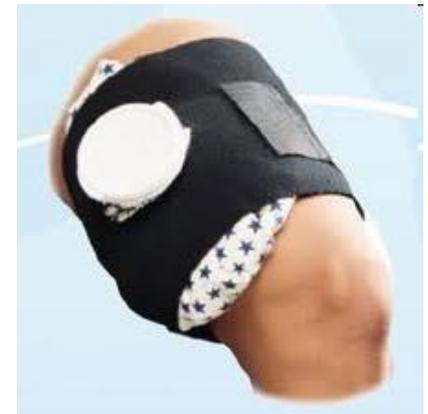


ISOKINETIC

Primo Intervento

Metodo RICE

- R → rest
- I → ice
- C → compression
- E → elevation



Primo intervento: R.I.C.E.



Criteria di applicazione del ghiaccio nei traumi acuti:

- Tempo di applicazione: 10-12 minuti
- Intervallo fra le applicazioni: da 1 a 2 ore
- Durata del trattamento: le prime 48 ore

INFIAMMAZIONE (flogosi)

Ogni tipo di trauma provoca una INFIAMMAZIONE dei tessuti

i 5 segni dell'INFIAMMAZIONE acuta SONO

1. RUBOR (rossore)
2. TUMOR (gonfiore)
3. CALOR (calore)
4. DOLOR (dolore)
5. FUNCTIO LAESA (impotenza funzionale)

Crioterapia



**efficace
dell'inflammazione**

5

segni

Criteria di applicazione del ghiaccio nei traumi acuti:

- Tempo di applicazione: 12 - 15 minuti
- Intervallo fra le applicazioni: da 1 a 2 ore
- Durata del trattamento: le prime 48 ore