

Tendiniti e lesioni tendinee nello sport

Tendiniti e lesioni tendinee, un problema di salute che interessa una percentuale molto alta della popolazione, secondo recenti studi l'incidenza delle tendinopatie è di 18 casi ogni 1000 abitanti. Le ricerche hanno evidenziato che il 50% delle tendinopatie è secondario ad attività sportiva e a sovraccarico. Di solito, la tendinite si verifica in età media o avanzata, quando i tendini si indeboliscono e sono più predisposti alle lesioni e alle infiammazioni, si manifestano anche nei soggetti giovani che si sottopongono ad attività fisica intensa. Come è possibile curarle?

In particolare, nelle lesioni tendinee è necessario un approccio chirurgico o è possibile un trattamento conservativo? Lo abbiamo chiesto al Dott. Riccardo Foti, Chirurgo Ortopedico e Traumatologo a Roma, Medico nello Staff della Federazione Italiana Scherma.

Dott. Foti, può spiegare cosa sono le tendiniti, quali le cause e le sedi colpite?

“Per tendinite s'intende un'infiammazione acuta della struttura tendinea, che nella fase infiammatoria raramente porta alla lesione dei tendini stessi.

Le tendiniti o tendinopatie nello sport colpiscono con maggiore frequenza le spalle, i gomiti, le mani e i polsi, le ginocchia e le caviglie.

La causa principale è rappresentata da sollecitazioni ripetute che determinano l'infiammazione delle fibre tendinee. Talvolta l'infiammazione è causata da trauma, ma può essere collegata anche a particolari conformazioni delle articolazioni, ad esempio le deviazioni articolari del ginocchio e della caviglia come nel caso del ginocchio e del calcagno valgo. Tra le cause anche l'eccesso di peso può svolgere un ruolo importante. Nello sport sono molto frequenti, poiché le sollecitazioni di un distretto anatomico sono enormi e spesso non sono seguite da un sufficiente recupero o riposo. La tendinite del gomito è tipica del tennis, del baseball e anche della scherma. Le tendiniti del ginocchio tra l'altro, nella pallavolo, nel basket e in tutti gli sport di salto. La spalla è coinvolta negli sport di lancio. La caviglia nei runner anche non professionisti, l'articolazione pubica nel calcio e così via. Ogni sport ha dei distretti anatomici più sollecitati di altri proprio per il tipo di attività svolta. Alcune volte l'insorgenza di tendiniti è favorita dalla concomitanza di malattie sistemiche e metaboliche come l'artrite reumatoide, la gotta, il diabete e l'ipercolesterolemia. Alcune terapie farmacologiche tra cui alcuni antibiotici, in particolare i fluorochinoloni, possono favorire lo sviluppo di infiammazioni tendinee con possibili rotture”.

Quali sono i sintomi prevalenti e i tempi di guarigione?

“Il sintomo principale è il dolore che nelle fasi iniziali si manifesta in particolare all'inizio e al termine dell'attività fisica, successivamente diviene più intenso e costante anche durante l'attività.

Le manifestazioni cliniche oltre al dolore comprendono: tumefazione (gonfiore), calore, arrossamento e talvolta anche ispessimento della struttura del tendine.

Nella maggior parte dei casi le tendiniti guariscono in circa sei settimane e per le forme croniche ci possono volere anche sei mesi. Spesso questi tempi sono difficili da gestire negli atleti professionisti e agonisti”.

Come si arriva alla diagnosi?

“La diagnosi si basa su esami strumentali quali l'ecografia e la risonanza oltre ovviamente ad una corretta e approfondita anamnesi e valutazione clinica. Importante, è anche la diagnosi differenziale con le tenosinoviti, ovvero, l'infiammazione della guaina sinoviale al cui interno scorre il tendine (non tutti i tendini ne sono provvisti). Questa guaina si presenta dunque ispessita per fenomeni degenerativi e

