

IL GINOCCHIO

L'articolazione del ginocchio è uno dei punti più pericolosi per un calciatore, poiché deve supportare la maggior parte degli stress da movimento dovuti a questo sport. La struttura articolare è particolarmente complessa perché deve sopportare sollecitazioni che provengono da diverse direzioni e con forze anche elevatissime, non solo a causa dello sport, ma anche nella vita normale. Basti pensare che un aumento di peso di 10 chili in un adulto può raddoppiare la forza delle sollecitazioni che riceve questa articolazione.

Oggi cerchiamo di chiarire, anche con l'aiuto dei disegni, quali sono i traumi più frequenti e, se possibile, vedremo qualche sistema per evitarli.

Menisco

Ogni ginocchio ha due menischi, uno detto mediale o interno, l'altro laterale o esterno. Questi sono due ferri di cavallo di cartilagine che servono per adattare il contatto tra femore e tibia, le due ossa principali dell'arto inferiore. Sono certamente tra le strutture maggiormente colpite da fatti acuti.

La **rottura del menisco** può avvenire quando una parte di questo viene intrappolato tra femore e tibia a causa di un movimento sbagliato o violento. Il ginocchio allora fa male e risulta difficile poggiarlo a terra. È tipico che chi abbia sofferto di un trauma del genere riferisca di avere dolore a scendere le scale, cioè quando la sollecitazione del menisco è maggiore.

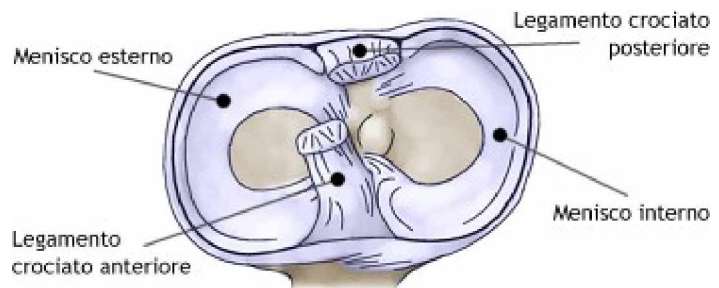
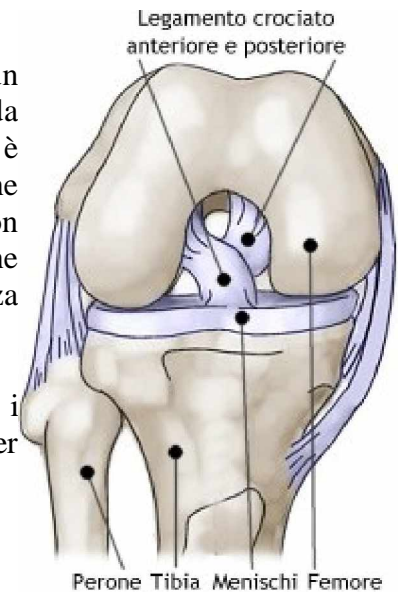
La diagnosi è sia clinica, cioè in funzione dei sintomi, che strumentale. Una TAC o forse meglio una risonanza magnetica chiariscono il quadro. La terapia è essenzialmente chirurgica e si effettua in artroscopia, cioè senza tagliare, ma introducendo delle sonde nella capsula articolare.

Il recupero dell'attività è relativamente breve, ma prevede una importante riabilitazione, perché lo sforzo che sopportava il menisco adesso lo deve sostenere la struttura muscolare e tendinea.

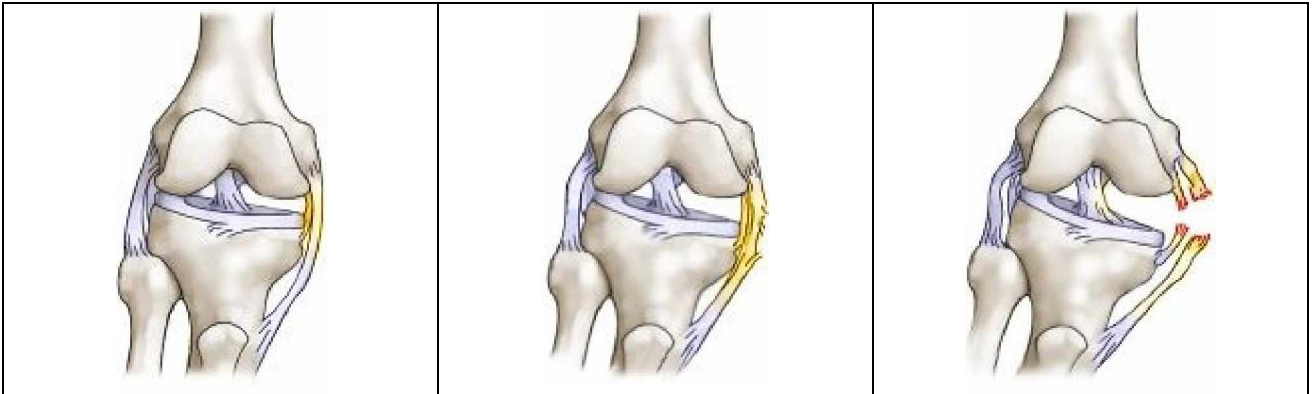
I legamenti

La complessa struttura del ginocchio ha diversi legamenti che sono fibre molto resistenti e dure, con un discreto grado di elasticità. Purtroppo queste caratteristiche sono dovute alla compattezza del tessuto fibroso di cui sono formati, che lascia poco spazio ad altre strutture, come i vasi sanguigni. Ciò comporta che sia difficile che un farmaco raggiunga correttamente un legamento quando si lesiona.

I legamenti più importanti della capsula articolare del ginocchio sono i due **crociati, anteriore e posteriore**, che hanno il compito di impedire gli scivolamenti in avanti ed indietro del piatto tibiale, e i due **collaterali, mediale e laterale**, che sostengono i movimenti laterali dell'arto.



Le strutture sono molto resistenti, ma il calcio è uno sport che le sollecita tantissimo. Piccoli e ripetuti traumi possono ledere progressivamente le strutture. Se si esclude un trauma particolarmente violento, di massima si deve tener presente che una lesione di questi legamenti può derivare anche da un trauma banale, se questo è l'ultimo di una lunga serie di sollecitazioni sbagliate.



Distorsione di 1° 2° e 3° grado del collaterale mediale

La prevenzione di questi traumi vede diverse possibilità.

1. Sollecitare progressivamente l'articolazione con allenamenti corretti e soprattutto con un corretto riscaldamento. Più è tonica la struttura muscolare meno sarà sollecitata l'articolazione.
2. Avere delle scarpe di buona qualità, ben adattate al piede. Nei terreni duri è una buona idea quella di utilizzare i cosiddetti "alzatacchi", dei sostegni morbidi che attutiscono l'impatto col terreno.
3. Ricordare che l'articolazione è una parte del nostro corpo e dunque peggio trattiamo il corpo, (alimentazione, fumo, alcol) peggio reagisce la struttura ligamentosa.