

Con il sostegno di:



Prevenzione e sport

Prevenzione del suolo, dell'aria, dell'acqua. Prevenzione contro il rumore, prevenzione contro la piaterria elettronica, prevenzione stradale. In quale ambito dell'attività umana non si fa prevenzione?

Ovviamente la prevenzione si scrive in maiuscolo anche in medicina, perché, come si suol dire, "la prevenzione è cura". Anche se, paradossalmente, le misure preventive non sono generalmente coperte dalle assicurazioni sanitarie! La medicina dello sport non fa eccezione, con i suoi numerosi rischi per la salute, anche se alcuni dicono forte e chiaro che "lo sport è salute"! In quest'ottica praticare sport, o forse sarebbe meglio parlare di fare attività fisica, è pura prevenzione, se consideriamo la lista quasi infinita di effetti positivi per la salute su quasi tutti gli organi e apparati stimolati adeguatamente. A tal punto che alcuni idealisti considerano la vera medicina dello sport essenzialmente come medicina preventiva, il cui ruolo principale sarebbe quello di inculcare a uomini e donne, giovani e anziani, sportivi e meno sportivi, il modo corretto di praticare la regolare attività fisica. Quasi fosse una sana pozione di lunga vita. Utopia? Forse non proprio!

La nozione di prevenzione non è specifica della medicina, molti altri campi la contemplan e ne traggono vantaggio. Può essere definita come un insieme di misure adottate per proteggersi da pericoli, rischi o danni. In medicina, vengono distinti tre tipi di prevenzione: la prevenzione primaria, che consiste nel combattere i rischi prima che si manifesti qualsiasi problema. La prevenzione secondaria, il cui sinonimo potrebbe essere la parola screening: rivelazione di un attacco per prevenire una malattia il prima possibile, ancor prima che si manifesti. Infine, la prevenzione terziaria che mira a prevenire ricadute o complicazioni.

Lo sport inteso come attività fisica adattata, praticata dal concepimento e per tutta la vita è senza dubbio l'insieme più efficace di disposizioni per prevenire la comparsa di un impressionante catalogo di disturbi metabolici, cardiovascolari, cancerogeni, muscoloscheletrici, mentali e di altro tipo ancora. L'elenco di tutti gli effetti dovrebbe renderne obbligatoria la sua pratica, senza offesa per le case farmaceutiche!

Tuttavia, la realtà è diversa e, sfortunatamente, l'attuazione di tali misure è piuttosto limitata. È così che alcuni studi stimano i costi globali annuali dovuti all'inattività e allo stile di vita sedentario a \$ 53,8 miliardi! L'esplosione del numero di infortuni causati dallo sport ne è un'altra triste dimostrazione. Questi infortuni causati dalla pratica sportiva, che in buona parte sono evitabili, arrivano a "neutralizzare", per così dire, gli effetti benefici per la salute dell'attività fisica per una parte stimata del 40%.

La profilassi degli infortuni e delle lesioni da sovraccarico legati alla pratica sportiva è un campo ben studiato in medicina dello sport. Va ricordato, tuttavia, che questi problemi di salute derivano da molte cause e che solo alcune di esse risponderanno alle misure preventive. Le attuali conoscenze stimano che la metà dei problemi associati allo sport potrebbe essere evitati con un allenamento e una preparazione adeguati. Purtroppo, i risultati di seri studi scientifici hanno grandi difficoltà a farsi strada nella pratica sportiva vera e propria. Questo risultato è molto deplorabile poiché molte lesioni muscolari (strappi) o distorsioni articolari (soprattutto caviglie e ginocchia), le lesioni statisticamente più frequenti, potrebbero trarne grande beneficio. Ma in più, questi programmi protettivi contribuirebbero in modo signifi-

cativo a migliorare la salute dei protagonisti, e, allo stesso tempo, a migliorare la loro capacità prestazionale!

Ad oggi, sono i programmi volti a ridurre le gravi distorsioni del ginocchio ad essere meglio documentati, probabilmente perché gli infortuni di questa articolazione sono numerosi, con gravi conseguenze a lungo termine ed economicamente costose. E i risultati di questi seri studi sono più che convincenti: viene spesso descritta una riduzione del 50% del numero di lesioni gravi al legamento crociato anteriore, una paura di tutti gli atleti, con valori superiori al 65% anche in adolescenti e sportivi. Evidenze analoghe sono state ottenute per la caviglia (la distorsione della caviglia è la diagnosi più frequente in traumatologia generale) e la regione delle anche, dove saranno soprattutto le inserzioni tendino-muscolari a beneficiare di una preparazione adeguata. Anche la spalla, altro bersaglio dell'attività sportiva, beneficia di misure profilattiche. Tutti questi risultati possono sembrare molto positivi, ma bisogna ricordare che provengono da studi scientifici, non dalla vita di tutti i giorni. Ed è proprio qui che la scarpa inizia a stare stretta: l'implementazione di tutte queste conoscenze nella pratica quotidiana degli atleti è notoriamente insufficiente. Un esempio illustra drammaticamente questa sfortunata situazione: i 20 club di calcio più importanti d'Europa hanno tenuto per molti anni statistiche meticolose sulla salute dei loro giocatori. La lesione più frequente è il danno muscolare alla parte posteriore della coscia ("hamstring" in inglese). Questo è un grave infortunio che ferma il giocatore per diverse settimane. Di conseguenza è stato sviluppato un programma di prevenzione, il "Nordic Hamstring Training" (vedi figura). In uno studio controllato, l'efficacia di questa misura è notevole, raggiungendo oltre il 50%. È ben noto alla stragrande maggioranza delle squadre, ma applicato solo nell'11% dei club in modo completo, nel 6% in modo parziale!

Avevamo accennato in precedenza alla prevenzione terziaria, ovvero l'insieme delle misure volte a prevenire una ricaduta. È interessante notare che gli atleti che hanno subito un grave infortunio al ginocchio che ha richiesto un intervento chirurgico, e che hanno dovuto seguire una lunga riabilitazione fisioterapica durante la quale hanno appreso e praticato una serie di esercizi complessi che dovrebbero portarli al recupero senza pericolo della loro attività iniziale, sono coloro che aderiscono meglio e più a lungo a questa efficace forma di trattamento. Come sempre, gli esseri umani devono prima bruciarsi prima di ritirare la mano dalla fiamma.

Se dovessimo creare uno slogan pubblicitario, potremmo prendere ispirazione da quello della batteria Wonder, "che si consuma solo se la usiamo"! La prevenzione funziona solo se la pratichi e solo finché la pratichi. Anche se si tratta di una misura con una forte componente medica, l'applicazione deve essere fatta dagli utenti e, poiché deve essere fatta prima della comparsa dell'infortunio, cioè prima dell'intervento del medico, spetta al mondo sportivo a prendere in mano la questione. Dirigenti e allenatori sono in prima fila, dove spesso si vede di meno!

Dr. Med. Peter Jenoure

Ars Ortopedica, Clinica Ars Medica, Gravesano