

# FRATTURE DA STRESS: XOX XOYO XXXXOXOX



Tutti, atleti e non, ci rendiamo conto di avere sottoposto il nostro fisico ad uno sforzo eccessivo solo quando percepiamo dolore.

Non sempre, tuttavia, il dolore si manifesta come conseguenza immediata di un trauma; talvolta ha origine più lontana in risposta a sforzi ripetitivi, abituali e non violenti che causano un'usura continua nel tempo di un arto specifico.

Le cosiddette 'fratture da stress' ne sono un esempio. "Si tratta di fratture parziali o complete delle ossa che sopravvivono in seguito alla modificazione troppo accelerata di un osso" spiega Sandro Gennari titolare dello studio FKT.

L'osso è un tessuto dinamico che risponde a sforzi gradualmente. La struttura ossea, cioè, si adatta bene a un aumento progressivo dello stress meccanico. Quando il carico è troppo intenso e inadeguato, l'osso si rimodella depositando del residuo nei siti

di maggiore sollecitazione e rimuovendolo laddove non è più caricato.

"Presumibilmente le fratture da stress si verificano quando lo sforzo da carico nel corso di attività ripetitive oltrepassa la capacità dell'osso di adattarsi in maniera positiva" precisa Gennari aggiungendo che "un individuo acquista forza muscolare più velocemente di quella ossea, generando forze considerevoli a scapito delle ossa stesse"

Un muscolo normalmente funzionante ha un effetto protettivo sull'osso in quanto distribuisce le sollecitazioni lungo la sua inserzione. Ma in caso di affaticamento, ad esempio durante un'esercitazione, i muscoli perdono parte della loro capacità di assorbire lo shock e, le ossa, di conseguenza, si sottopongono a carichi maggiori.

Una diagnosi accurata della frattura da stress dipende principalmente da una attenta analisi clinica



dei sintomi e da una corretta interpretazione degli esami radiologici. Tuttavia a causa di una sintomatologia aspecifica, la diagnosi è spesso complicata e tardiva.

I soggetti maggiormente interessati da questo tipo di fratture sono atleti con alle spalle una storia di sport, donne anziane, in menopausa o con irregolarità del ciclo mestruale. Il dolore viene di solito descritto come persistente e profondo e tende a manifestarsi sia sottosforzo che in fase di recupero. Un modo per stabilire se trae origine dall'osso è quello di stirare le fasce muscolari e i tendini con lo stretching. Se il dolore persiste anche in fase di allungamento, il trauma probabilmente è relativo ai tessuti molli. Se, al contrario, non peggiora allora l'osso può essere coinvolto.

Atleti con simili fratture sembrano rispondere bene alla combinazione di riposo attivo (con protocolli personalizzati) e lavoro in piscina di tipo aerobico. Gennari insiste sull'importanza di un periodo di riposo attivo per permettere all'osso di superare il trauma. "Il riposo attivo consiste in un certo periodo di allenamento svolto per mantenere le funzioni cardiovascolari, la forza muscolare, la flessibilità e le funzioni ricettive" chiarisce Gennari concludendo che "trattamenti quali tecarterapia, Interix e Biostim (IGEA) sono ottimi coadiuvanti nella riparazione delle microfrazioni"

La riabilitazione da una frattura da stress richiede in media dalle 3 alle 8 settimane. Sono comunemente incluse nel processo di riabilitazione, una terapia di farmaci antinfiammatori non steroidei e l'applicazione di ghiaccio.

Faciliquis autpat. Odio od modolut utpat iurem do od mod et venibh erit ulla con vel ea facidunt iliscin ciduism olenibh ea facilis eum zzzrilit alissi.

Ud do dolum nonsequamet veliquam in vel utpat. Lutet veraesequat. Ut nosto dolore ero ea faccum dion velis at wis autat er aut ver sendreet prate dolor sit volorer si.

Rem augue eriuscinis delis alisl ing eugero odigna consequisl eugait estie feugiat vercin iduiscin ute magna facidunt alit velit vendit alisismod molor se verit ver sum et lorem nullam, velendre et lutatie tion ut lor ipisl esse ea facipit dolorper alisl ut alit ing ex et enisi tem dolum nonullum quat. Ut lum zzzrit prat, sustrud te facipis nosto diat adio dolessisit ccocxox oxoxox xoxo xox ox.



## **STUDIO FKT GENNARI**

Via Pierfranco Bonetti, 88/90  
(Mostacciano Zona B) Sc.A int.1-2 Sc.B int.2

Tel 06.5089684- 06.50828761

Fax 065073421

e-mail: [fktgennari@libero.it](mailto:fktgennari@libero.it)

sito: [www.fktgennari.it](http://www.fktgennari.it)