

FISIOTERAPIA E ALLENAMENTO

Aggiornamenti e riflessioni su riabilitazione e dintorni

GESTIRE IL TRAUMA CON PACE ED AMORE

L'acronimo **PEACE** riunisce le pratiche utili nei primi 2-5 giorni.

P PROTECTION: non fare nulla che peggiori il dolore durante i primi giorni. Qualora necessario, è possibile utilizzare un tutore o una stampella ma è comunque consigliato di rimanere attivi.

E ELEVATION: Elevare l'arto ad un'altezza superiore al cuore, aiuta a ridurre il ristagno dei fluidi distali. Questa pratica è sicura ed ha rapporto un rischio-beneficio molto favorevole.

A AVOID ANTI-INFLAMMATORIES: L'infiammazione costituisce la prima fase del processo di guarigione per cui non va ostacolata. Assumere farmaci o applicare ghiaccio rallentano questa fase per cui sono sconsigliati.

C COMPRESSION: Un bendaggio compressivo tramite benda elastica o taping può invece essere utilizzato per ridurre il gonfiore e l'edema e aumentare stabilità (soprattutto per la distorsione di caviglia) e funzionalità dell'arto.

E EDUCATION: Ogni persona deve sapere che il corpo ha le risorse necessarie per una corretta guarigione. Viene sconsigliato l'uso smodato di trattamenti passivi, cure mediche e indagini costose, non necessarie.

& LOVE è l'acronimo per le buone pratiche dopo il 3°-5° giorno. E' incentivato un approccio attivo e positivo.

L LOAD: Il carico progressivo e la graduale ripresa delle normali attività, favorisce la guarigione stimolando i tessuti interessati. E' tuttavia necessario evitare l'aumento del dolore o del gonfiore quantificando bene lo stress meccanico.

O OPTIMISM: La componente mentale gioca un ruolo molto importante nella guarigione. Incoraggiare uno stato d'animo ottimista risulta fondamentale poiché influenza direttamente la percezione del dolore e la capacità di recupero.

V VASCULARISATION: A partire dal 3° giorno si può iniziare un'attività cardiovascolare per facilitare la vascolarizzazione del tessuto interessato. Si dovrebbe fare esercizi cardiovascolari indolori per circa 20', 1 o 2 volte al giorno.

E EXERCISE: L'esercizio specifico di rinforzo muscolare, di mobilità e di equilibrio sono la vera chiave per una completa guarigione, per il ritorno alla totale autonomia, allo sport e come forma primaria di prevenzione da recidive.

L'ALLENAMENTO AEROBICO E L'OTTIMISMO COME CHIAVI DI UNA RAPIDA GUARIGIONE

Nella newsletter di Febbraio abbiamo accennato alla gestione corretta e supportata dagli studi di una distorsione di caviglia, ma anche applicabile ad altri traumi acuti. Ho deciso di approfondire l'argomento perché negli ultimi 10 anni abbiamo assistito ad un significativo passo in avanti nell'approccio ad un evento acuto. Se fino al 2012 il protocollo di riferimento si chiamava P.R.I.C.E. (protezione, riposo, ghiaccio, compressione, elevazione), già con il protocollo P.O.L.I.C.E la parola riposo è stata sostituita con le parole O.L. ossia carico ottimale: per guarire, i tessuti hanno bisogno di carico, di stimoli che incentivino la riparazione. (1) Nel 2019 Blaise Dubois, fisioterapista svizzero cresciuto in Canada, insieme alla sua 'Clinica del running' (organizzazione di formazione continua, punto di riferimento internazionale in ambito prevenzione e infortuni legati alla corsa) ha rinnovato queste **indicazioni** sulla base di recenti e autorevoli studi. Mi soffermerò sulla seconda parte. Traduco letteralmente le parole dell'autore per quanto riguarda la O di ottimismo: "Le aspettative positive del paziente sono associate a prognosi e risultati migliori. Fattori psicologici **negativi** possono essere un **ostacolo** alla guarigione. Le convinzioni e gli stati d'animo sono ritenuti più rilevanti rispetto al grado patofisiologico della lesione". Per quanto riguarda la V, sappiamo che l'esercizio aerobico è un caposaldo della riabilitazione. Se l'esercizio di forza ha bisogno di dosaggio, e indicazioni più specifiche, un'attività cardiovascolare (ad esempio cyclette, nuoto o cammino) **si può iniziare poco dopo il trauma** per mantenere alta la **motivazione** e favorire il **flusso sanguigno** nella zona danneggiata, riducendo il dolore e promuovendo la guarigione ed una miglior condizione psicofisica. Ovviamente il lavoro aerobico sarà poi da abbinare al recupero dei livelli di forza nei muscoli interessati e in tutti quelli della catena cinetica correlata oltre al recupero di mobilità ed equilibrio.

BIBLIOGRAFIA

- 1-Soft-tissue needs PEACE and LOVE- Br J sport medicine 2019 (Dubois-Esculier)
- 2-Price needs updating. should we call the POLICE? Br J. sport medicine. (Bleakley-Glasgow)
- 3-Diagnosi, treatment and prevention of ankle sprain. An update of evidence-based clinical guidelines. Br. J sport medicine (2018).