



Incontro con i nostri medici

Come convivere (e bene) con la lesione del legamento crociato

*Intervista con il professor Rodolfo Tavana, direttore sanitario di Physioclinic,
specialista in ortopedia, traumatologia e medicina dello sport.*



Moltissimi interventi chirurgici in ortopedia sono stati rinviati a causa dell'emergenza sanitaria. Ma grazie alla fisioterapia si può vivere bene e continuare a fare attività fisica, aspettando tempi migliori per l'eventuale operazione.

Questo vale anche nel caso di una lesione al legamento crociato del ginocchio, uno degli infortuni più comuni sia tra i professionisti che tra chi pratica sport a livello amatoriale, come spiega il direttore sanitario di Physioclinic, il professor Rodolfo Tavana, specialista in ortopedia, traumatologia e medicina dello sport. Il dottor Tavana ha una lunga esperienza in tante discipline sportive ma è famoso per essere il medico più vincente del calcio italiano. Per trent'anni è stato medico sociale del Milan e nel suo palmarés ci sono sei scudetti, quattro tra Coppe dei Campioni e Champions League, due Coppe Intercontinentali, tre Supercoppe Europee, sei Supercoppe italiane. Marco Van Basten, l'indimenticabile centravanti olandese del Milan, nella sua autobiografia "Fragile", ricorda con affetto Tavana, rimpiangendo di non averlo ascoltato quando gli disse di evitare l'operazione alla caviglia che pose fine troppo presto alla sua carriera di calciatore.



Professor Tavana, come affrontare oggi le lesioni del legamento crociato?

Un professionista che subisce un infortunio grave al crociato anteriore, anche in questo periodo di pandemia, viene operato nel giro di un paio di giorni, ma prendiamo il caso di uno sportivo amatoriale di buon livello: il problema che provoca un legamento crociato lesionato non è tanto il dolore, quanto l'instabilità.

Se una porta mantiene la sua stabilità, nonostante un cardine rotto, posso continuare ad aprirla e chiuderla; se invece comincia a piegarsi, perdendo la sua funzionalità, sono costretto a ripararla.

La fisioterapia è fondamentale perché permette di mantenere la stabilità del ginocchio, così l'atleta o la persona comune, possono rinviare l'intervento. Inoltre, anche nel caso che il paziente debba essere operato, è bene arrivare all'intervento con il ginocchio sgonfio e mobile

e questo è possibile grazie alla fisioterapia, che aiuta a creare le premesse per operare al meglio, con il muscolo tonico, il ginocchio sgonfio e il movimento dell'articolazione autonomo. Il concetto base è che l'esercizio terapeutico in un soggetto normale, dal

momento dell'infortunio a quello dell'operazione, oltre a sgonfiare il ginocchio togliendo il dolore, fa recuperare il movimento dell'articolazione, tiene su la forza muscolare, soprattutto quella dei flessori che sono dietro la coscia e la forza muscolare compensa l'instabilità.

L'obiettivo dunque è raggiungere la stabilità...

Certo e per compensare l'instabilità funzionale dobbiamo rinforzare la struttura muscolare e quella neuromuscolare, lavorando sulle qualità propriocettive, che permettono al muscolo di partire subito in difesa dell'articolazione. Certo così facendo il nostro paziente non potrà giocare a pallone, ma potrà correre, nuotare o andare in bicicletta, scendere le scale e mantenere una vita attiva. In alcuni casi questo vale anche per gli sportivi professionisti. Ricordo che in un periodo della mia vita, nel quale seguivo le discipline sportive invernali, mi capitò di seguire un campione dello snowboard free style che si era rotto il crociato e che in caso di operazione avrebbe dovuto rinunciare alle gare di Coppa del Mondo. Così, in parallelo agli allenamenti, gli facemmo fare della fisioterapia e gli mettemmo un tutore specifico permettendogli di non perdere la stagione. Questo solo per dire che grazie alle terapie fisioterapiche si può aspettare, perché il legamento crociato lesionato non è un'appendicite acuta.

"Il concetto base è che l'esercizio terapeutico in un soggetto normale, dal momento dell'infortunio a quello dell'operazione, oltre a sgonfiare il ginocchio togliendo il dolore, fa recuperare il movimento dell'articolazione, tiene su la forza muscolare, soprattutto quella dei flessori che sono dietro la coscia e la forza muscolare compensa l'instabilità"



I pazienti cosa ne pensano?

Dipende dal soggetto, c'è chi preferisce addormentarsi e essere operato per risolvere il problema, ma ripeto che anche le linee guida mondiali ci dicono che affronti meglio l'intervento se il ginocchio è mobile, sgonfio e se hai tenuto su la forza muscolare e la propriocettività.

Come avviene il recupero?

Per ogni paziente si costruisce un percorso progressivo, il fisioterapista fa sgonfiare il ginocchio con della terapia fisica, poi fa eseguire esercizi che creano instabilità controllata; segue il rinforzo muscolare con esercizi specifici, macchinari da palestra e, nella fase più avanzata della rieducazione, con la macchina isocinetica.



La fisioterapia, l'idrokinesiterapia e altri servizi riabilitativi di Physioclinic sono aperti anche in questo periodo. Che tipo di approccio c'è con i pazienti, percepite ansia e paura in loro oppure sono rilassati?

I pazienti sono molto tranquilli e percepisco che hanno grande fiducia in noi, anche perché vedono che in Physioclinic tutto viene fatto applicando criteri di massima prudenza. Pulizia, cura dei particolari, attenzione alle esigenze del paziente, rendono possibile dare benessere alle persone in modo sicuro e sereno, anche in questo tempo così complicato.

Chi ha una patologia dolorosa come può essere un'ernia del disco, chi ha subito un intervento, non deve essere costretto a soffrire a causa dell'emergenza sanitaria.

Ne va della qualità della sua vita, che noi possiamo migliorare.

"I pazienti sono molto tranquilli e percepisco che hanno grande fiducia in noi, anche perché vedono che in Physioclinic tutto viene fatto applicando criteri di massima prudenza"