

INFORTUNI ALL'INGUINE (STIRAMENTO DEGLI ADDUTTORI)

Uno stiramento ai muscoli adduttori è una lesione parziale dei muscoli della parte interna della coscia. L'infortunio può avvenire nella giunzione muscolo-tendine o all'attacco del tendine sull'osso pelvico.

Gli infortuni agli adduttori si riscontrano piuttosto frequentemente nel tennis, perchè questi muscoli sono sottoposti a forti contrazioni eccentriche durante le accelerazioni rapide, i movimenti laterali, gli arresti improvvisi e i cambi di direzione.

Quando si gioca sull'erba o sulla terra, la causa più comune è una corsa poco stabile, che spesso comporta scivolate che causano una super-estensione dei muscoli inguinali (es.: durante le spaccate).

Sulle superfici dure e molti campi indoor, gli infortuni possono insorgere durante i recuperi laterali, ad esempio su una palla particolarmente angolata.

I fattori di rischio includono il sovraccarico, un improvviso incremento della quantità o intensità dell'attività e una insufficiente forza nel comparto degli adduttori.

Sintomi

Un improvviso e acuto dolore può essere avvertito all'altezza dell'inguine o nella parte interna della coscia. Un peggioramento del dolore si può registrare il giorno seguente la competizione.

Sensibilità alla palpazione dei tendini degli adduttori o all'inserzione dell'osso pubico e dolore avvertito nell'adduzione contro resistenza. Si possono riscontrare anche gonfiore o ematoma, più frequentemente alcuni giorni dopo l'infortunio iniziale. Se l'infortunio è serio, alla palpazione si può riscontrare una evidente contrattura o un buco nel muscolo interessato.

Come assicurare il miglior recupero

Non appena il dolore e il gonfiore si sono attenuati (da alcuni giorni fino ad una settimana) si può riprendere l'allenamento: il dolore è il sintomo su cui basarsi per l'interruzione e il riposo.

Prestare attenzione: superare la soglia del dolore può allungare i tempi di guarigione!

Il recupero si svolge in tre fasi, dalla più leggera alla più impegnativa.

Ecco alcuni esercizi con i consigli utili per la loro esecuzione.

1) RECUPERO DELLA NORMALE FUNZIONALITÀ

-Appoggiare sulla gamba infortunata solo il peso che permette di non avvertire dolore. Se necessario, utilizzare le stampelle.

-Quando la gamba non fa più male durante le attività quotidiane, si può ricominciare una blanda attività, ad esempio andare in bicicletta. Questo serve per stimolare la circolazione sanguigna nei muscoli della coscia e facilitare il processo di guarigione.

Esercizi di rafforzamento muscolare

Adduttori brevi. Stendersi sulla schiena con le ginocchia piegate e i piedi che poggiano a terra. Posizionare una palla fra le ginocchia. Stringere la palla con le ginocchia per 5", rilassare e ripetere.

10 ripp. x 2-3 serie.

Adduttori lunghi. Sedersi su una superficie dura con le gambe stese in avanti. Posizionare una palla fra le cosce.

Stringere la palla con le gambe per 5", rilassare e ripetere.

10 ripp. x 2-3 serie.

Adduttori brevi. Stendersi sulla schiena con le ginocchia piegate e i piedi che poggiano a terra. Muovere lentamente un ginocchio portandolo lateralmente, verso il terreno. Ritorno lento e ripetere.

Esercizi di stretching

Adduttori brevi. Sedersi a terra, possibilmente con la schiena in appoggio al muro. tenere le ginocchia piegate e le piante dei piedi a contatto, come in figura.

Spingere le ginocchia all'esterno, verso il terreno, utilizzando i gomiti. Mantenere questa posizione per 20-30" e ripetere 3 volte.



Adduttori lunghi. Stazione eretta e gambe divaricate. Piegarlo il ginocchio destro, portando il peso sul ginocchio stesso e causando l'allungamento della parte sinistra. Incrementare il piegamento del ginocchio destro fino a che non si avverte l'allungamento nella zona dell'inguine sinistro. Mantenere la posizione per 20-30", poi rilassare per 20-30" e ripetere 3 volte. Ripetere l'esercizio dall'altra parte.



2) RIPRESA DELL'ALLENAMENTO

Non appena tutti gli esercizi sopra descritti possono essere effettuati ed è possibile camminare senza avvertire dolore, si può considerare la possibilità di riprendere gli allenamenti.

-Appoggi brevi e rapidi nei cerchi, alternando piede destro e sinistro

-Esercizi di rafforzamento muscolare



a) **Adduttori lunghi.** Sedersi con le gambe distese in avanti e tenere una palla serrata fra i piedi. Stringere la palla per 5", rilassare e ripetere. Iniziare con una serie unica di 10 ripp.

b) **Adduttori lunghi.** Attaccare un'estremità dell'elastico ad un sostegno e l'altra alla propria caviglia. Posizionarsi in modo che la parte esterna della gamba d'esercizio guardi il sostegno a cui avete avvolto l'elastico e muovete la gamba davanti al corpo in modo da vincere la resistenza dell'elastico.

Eseguire 10-15 ripp. x 2-3 serie, poi cambiare gamba. Si può rendere più intenso questo esercizio aumentando gradualmente il numero di ripetizioni o modificando la resistenza dell'elastico.

c) **Abduttori.** Girarsi dalla parte opposta rispetto all'esercizio precedente, in modo che l'interno della gamba sia rivolto al sostegno dell'elastico. Muovere lentamente la gamba verso l'esterno per vincere la resistenza dell'elastico.

Eseguire 10-15 ripp. x 2-3 serie, poi ripetere l'esercizio con la gamba opposta. Si può rendere più intenso questo esercizio aumentando gradualmente il numero di ripetizioni o modificando la resistenza dell'elastico.

d) **Affondi.** Eseguire degli affondi, fino a raggiungere con la gamba anteriore un angolo di circa 90°. E' possibile incrementare l'intensità di questo esercizio utilizzando dei sovraccarichi o eseguendolo più velocemente. Iniziare con 2-3 serie da 10 ripp.

e) Il passo successivo è rappresentato dalla ripresa della corsa. Iniziare con un'andatura lenta per poi arrivare ad eseguire degli spostamenti laterali. Una volta fatto questo, si può incrementare il ritmo, aggiungere dei giri sul piede perno e brevi sprints.

f) Infine, si possono inserire le esercitazioni di salti, balzi e skipping.



3) RIPRESA DEL GIOCO

Finalmente si può riprendere il lavoro sul campo da tennis.

-Iniziare giocando contro il muro o nel campo ridotto da mini-tennis che permette di muoversi a ritroso con una velocità più ridotta.

-A questo punto si possono eseguire anche delle volée.

-Procedere gradualmente inserendo altri esercizi e percorrendo distanze sempre più lunghe per raggiungere la pallina fino ad arrivare, nel corso di una o due settimane, ad esercizi di tergcristallo da un angolo all'altro.

-Il passo successivo consiste nell'inserire le volée basse e i colpi sopra la testa, seguiti da recuperi in velocità su palle larghe e su drop-shots. Sui campi in terra, includere anche le scivolote.

-Partite d'allenamento. Quando si riesce a giocare queste partite senza problemi per due settimane, si può ricominciare a giocare match agonistici.

4) PREVENIRE LE RICADUTE

Sfortunatamente, non è sempre possibile prevenire gli infortuni all'inguine. E' possibile però ridurre i rischi seguendo alcune linee-guida:

- svolgere un accurato riscaldamento prima, ed un buon defaticamento dopo, un allenamento o una partita, per almeno 10-15 minuti ciascuno. Assicurarsi di eseguire correttamente gli esercizi;
- assicurarsi di calzare scarpe adeguate, della giusta misura, con buoni rinforzi laterali e provviste del battistrada più idoneo per la superficie su cui si gioca;
- evita di giocare troppe partite ravvicinate o di far trascorrere troppo tempo tra una partita e l'altra. La fatica gioca un ruolo fondamentale nell'incidenza di questo tipo di infortuni;
- cerca di mantenerti allenato il più possibile. La pratica regolare del tennis, della corsa, del pattinaggio, del fitness e del ciclismo può ridurre i rischi di infortunio;
- l'abbigliamento deve essere adeguato alle condizioni meteo. Specialmente all'inizio della stagione, o quando c'è un forte vento, è consigliabile indossare una giacca da allenamento, almeno durante il riscaldamento. Si può utilizzare un bendaggio elastico per proteggere la coscia e mantenerla calda. Muscoli e tendini sottoposti ad un riscaldamento adeguato sono maggiormente protetti contro le sollecitazioni che possono danneggiarli;
- considerare l'opportunità di un bendaggio funzionale (taping) della coscia quando si riprende a giocare dopo un infortunio.