

I TRAUMATISMI DEL GINOCCHIO



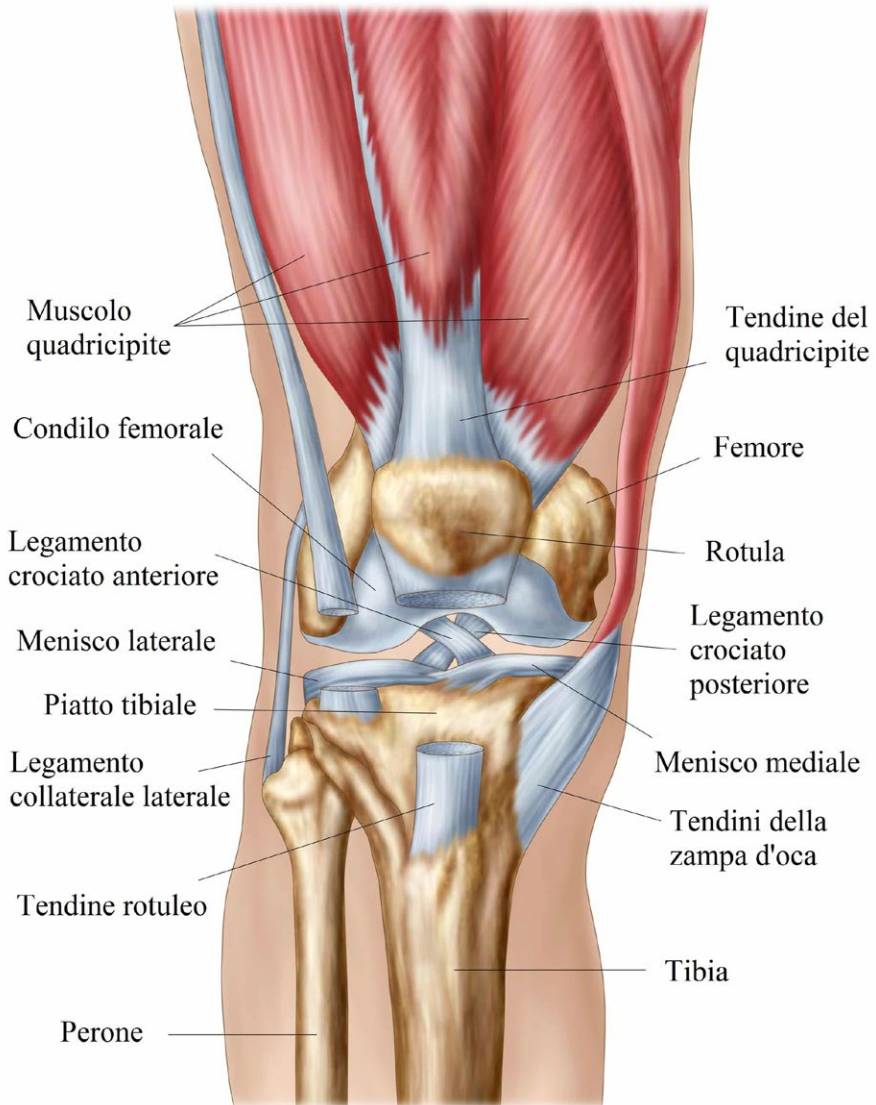
Una delle articolazioni particolarmente interessata durante le attività in montagna è quella del ginocchio, essa viene infatti continuamente sollecitata al fine di mantenere l'equilibrio, camminare, sciare, rallentare le discese sia a piedi sia con ausili sovraccaricando muscoli, legamenti e menischi. L'articolazione del ginocchio è una delle più complesse del nostro corpo e riveste una grande importanza influenzando la nostra vita, permettendoci la mobilità quotidiana, l'equilibrio, e di conseguenza di svolgere le attività sportive. Bisogna essere consapevoli che il ginocchio, in virtù del fatto di essere coinvolto in gran parte delle attività quotidiane della nostra vita, è anche molto esposto al rischio di traumi diretti e indiretti ed al rischio di andare incontro a sovraccarico con sofferenza delle strutture che lo compongono, soprattutto se il nostro fisico è in sovrappeso.

ANATOMIA DEL GINOCCHIO

L'articolazione del ginocchio si trova nella parte mediana della gamba, ha la funzione di raccordo tra la coscia e il polpaccio, e permette alle gambe di piegarsi, ruotare ed estendersi, permettendoci di sollevarci, camminare o correre. Esso è composta da:

- **Legamenti.** Strutture fibrose di sostegno che rendono stabile l'articolazione. In tutto sono 4: collaterale mediale (Lcm), collaterale laterale (Lcl), crociato anteriore (Lca) e crociato posteriore (Lcp);
- **Menischi.** Strutture cartilaginee che danno fluidità ai movimenti. Sono due, uno mediano e uno laterale, strategicamente situati tra il femore e la tibia permettendone lo scivolamento l'una sull'altra senza traumi. In pratica fungono un po' da ammortizzatori;
- **Muscoli.** Come i legamenti, anche i muscoli che si collegano al ginocchio ne garantiscono la stabilità, forniscono sostegno e naturalmente spinta al movimento. Sono due: il quadricipite nella parte anteriore dell'articolazione, e il bicipite femorale in quella posteriore;

- **Ossa.** Sono 4, e precisamente
 - o Femore, l'osso della parte superiore della gamba (coscia).
 - o Tibia, l'osso centrale della gamba.
 - o Perone, l'osso più sottile parallelo alla tibia e laterale rispetto a questa.
 - o Rotula, un osso rotondo delle dimensioni di un sasso che serve da protezione all'articolazione, specialmente quando ci inginocchiando.



TRAUMI DEL GINOCCHIO

I traumi del ginocchio, sono statisticamente per la maggior parte conseguenti ad infortuni sportivi o stradali e provocano diverse lesioni che possiamo classificare in:



- **Traumi diretti.**

Meccanismi contusivi possono determinare lesioni dello scheletro, possiamo infatti avere fratture dei condili femorali, della rotula e del piatto tibiale.

- **Traumi indiretti.**

Come gli esiti delle distorsioni. Tali distorsioni infatti possono determinare lesioni dei legamenti, del tendine rotuleo, lesioni meniscali e/o lussazioni della rotula.

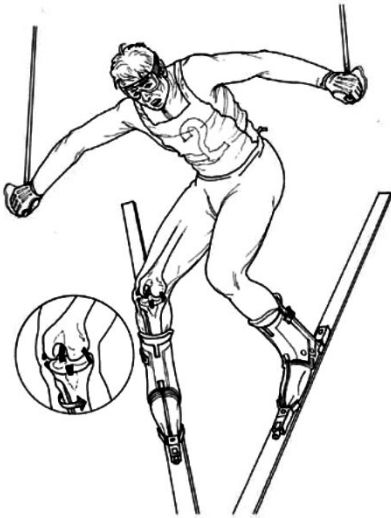
I sopraindicati eventi posso a loro volta quindi essere riassunti, a seconda della zona interessata, in:

- **Traumi articolari.** Sono quelli che riguardano le articolazioni, come distorsioni o lussazioni;
- **Traumi ossei.** Riguardano l'osso, come fratture, fessurazioni ecc.

MECCANISMI DI LESIONE E CONSEGUENZE



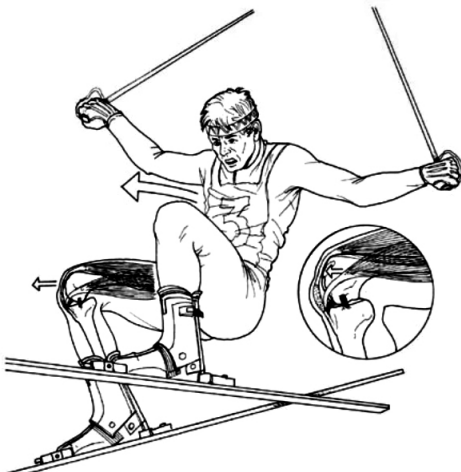
Una forza verso l'interno (valgo). Generalmente, il legamento collaterale mediale, seguito dal legamento crociato anteriore, quindi il menisco mediale (questo meccanismo è il più comune ed è di solito accompagnato da una certa rotazione esterna e da flessione).



Una Forza verso l'esterno (varismo). Spesso, il legamento collaterale laterale, il legamento crociato anteriore, o entrambi (questo meccanismo è il 2° più comune).



Le forze anteriori o posteriori e l'iperestensione.
Tipicamente i legamenti crociati.



Il carico e la rotazione al momento del trauma. Di solito i menischi.

SINTOMI DI TRAUMA DEL GINOCCHIO



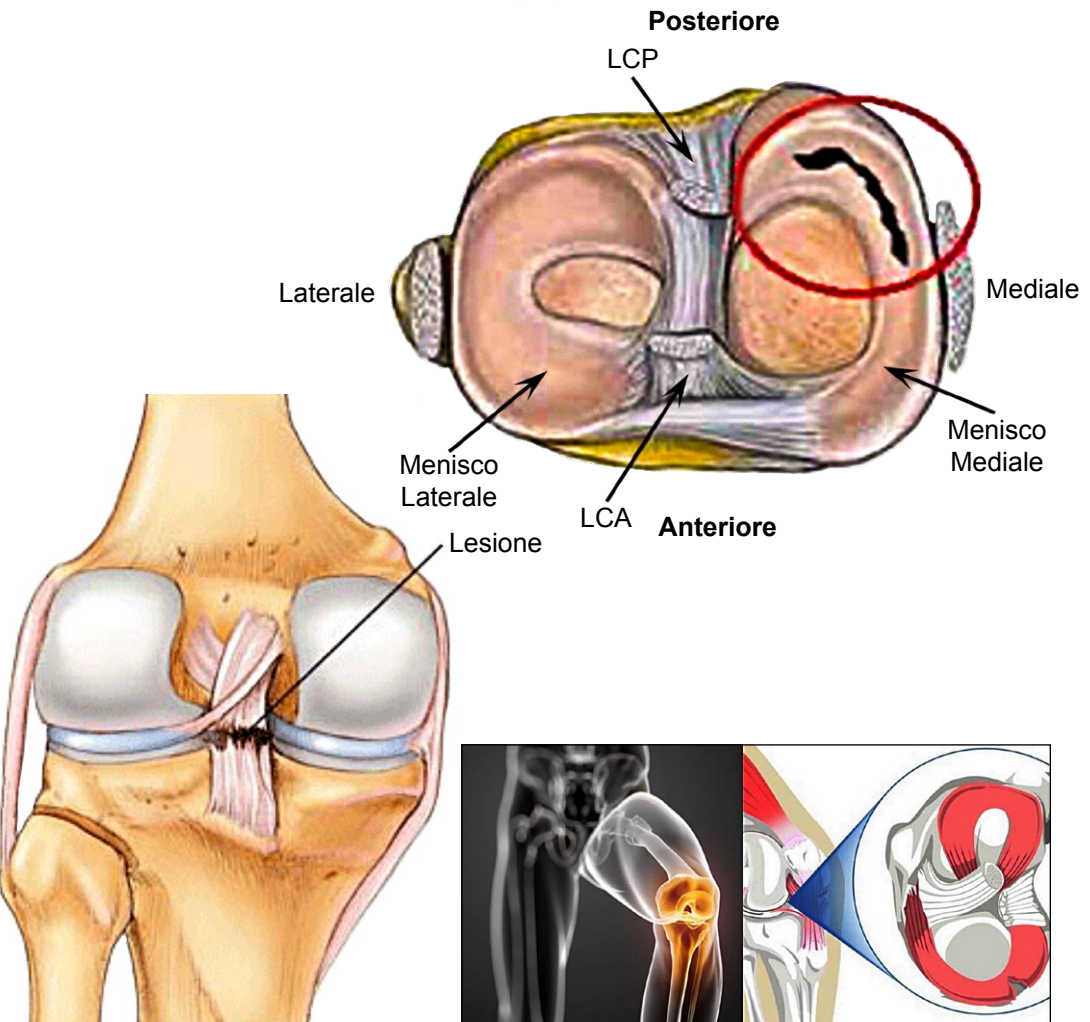
A seguito di un evento traumatico, frequentemente, il soggetto accusa una sensazione di “schiocco” nel ginocchio. Questo sintomo generalmente è indice di lacerazione di un legamento (spesso del legamento crociato anteriore). Il dolore (gonalgia) spesso limita fortemente la possibilità di continuare a camminare, peraltro non consigliabile, soprattutto in assenza di ausili di appoggio.

- **Gonfiore** al ginocchio (è particolarmente marcato nella fase acuta dell'infortunio)
- **Rigidità** e ridotta mobilità articolare (disabilità funzionale)
- **Dolore** al ginocchio più o meno intenso a seconda dell'entità dell'infortunio
- **Instabilità** articolare, che emerge soprattutto durante i movimenti
- **Tumefazioni e ferite** se l'evento è stato di tipo diretto



CORRISPONDENZA TRA LOCALIZZAZIONE DEL DOLORE E POSSIBILE LESIONE

- **Distorsione dei legamenti mediale o laterale.** Tumefazione sopra il legamento danneggiato
- **Lesioni meniscali mediali.** Dolenzia nel piatto articolare (tumefazione della linea articolare) medialmente
- **Lesioni meniscali laterali.** Dolenzia nel piatto articolare laterale
- **Lesioni meniscali mediale e laterale** Dolore aggravato dalla flessione o estensione estreme e limitazione del movimento passivo del ginocchio (blocco)
- **Le lesioni di uno dei qualsiasi dei legamenti del ginocchio o menischi** provocano un versamento articolare visibile e palpabile.



COSA FARE IN CASO DI TRAUMATISMO AL GINOCCHIO?

Il trattamento primario di un trauma al ginocchio consiste nella terapia che risponde all'acronimo **P-R-I-C-E**:

- **Protection:** Protezione
- **Rest:** Riposo
- **Ice:** Ghiaccio
- **Compression:** Compressione
- **Elevation:** Elevazione



A seguito di un trauma al ginocchio, indipendentemente se diretto o indiretto, sarà quindi necessario:

- Mantenere l'articolazione a riposo
- Posizionare ghiaccio sulla zona
- Esercitare compressione e sollevamento dell'arto
- Eventuale immobilizzazione del ginocchio in flessione
- Se indispensabile movimentarsi, evitare il carico e utilizzare dei tutori (stampelle/bastoncini)
- In caso di lesioni con evidenza di fratture, lussazioni, atteggiamenti innaturali dell'arto, non muovere l'infortunato e chiamare il 118 o il NUE 112



N.B. Se ci troviamo in ambiente montano, su sentieri o zone particolarmente impervie e se è prevedibile un cambiamento climatico o l'avvicinarsi del buio è importante valutare il rischio evolutivo ed attivare precocemente il sistema di soccorso 118 o 112. Dobbiamo tener presente che anche un trauma lieve potrebbe rallentare il rientro considerevolmente e metterci in pericolo per il sopraggiungere della notte, ghiaccio, ecc. Avere una persona di fiducia con cui parlare dell'accaduto e con cui condividere i propri sentimenti.

L'UTILIZZO DELLA CRIOTERAPIA NEL PRIMO SOCCORSO DEL TRAUMA DEL GINOCCHIO

L'utilizzo dell'applicazione di freddo (ghiaccio) nelle contusioni/distorsioni/lussazioni e nei traumi muscolo-scheletrici in genere, aiuta a ridurre la percezione del dolore, grazie all'effetto analgesico temporaneo sulla zona trattata: l'ipotermia a livello della pelle impedisce, infatti, la trasmissione degli impulsi dolorosi, inoltre l'azione della bassa temperatura contribuisce a rallentare la flogosi e quindi l'accumulo periarticolare di versamento fluido, limitando il gonfiore. Ricordate che l'eventuale applicazione di ghiaccio (sia esso naturale o sintetico istantaneo) non deve mai avvenire a contatto diretto con la cute, potrebbe causare ustioni da freddo, utilizzare sempre una barriera (avvolgere con un fazzoletto/panno, ecc.).



CONSIGLI POST TRAUMA

È sempre comunque utile recarsi dal proprio medico curante o in ospedale (in caso di traumi con importante compromissione dell'articolazione in pronto Soccorso) per una valutazione clinica dell'entità del danno, potrà quindi essere poi indicato sulla base della vista un approfondimento diagnostico con:

- Radiografie per escludere fratture
- Risonanza Magnetica
- Altre indagini di diagnostica per immagini di secondo livello
- Fisioterapia
- Valutazione ortopedica
- Eventuale fisioterapia

PREVENZIONE

È indubbio che gli incidenti possono capitare, specie durante attività ludico-sportive o semplicemente durante escursioni o passeggiate, soprattutto su terreni insidiosi, sentieri, brecciate, ciottolati, fangosi, ecc. Un primo metodo per ridurre il rischio di importanti lesioni del ginocchio è quello di essere allenati ed avere un buon tono muscolare delle gambe con relativa elasticità, un altro aiuto, anche in caso di minor forma fisica, è quello di utilizzare durante escursioni a piedi i bastoncini, che permettono di avere maggior stabilità e scaricare il peso del corpo su più punti non gravando esclusivamente sugli arti inferiori.

Irene Camporesi

Infermiere Pronto Soccorso DEA Rimini - OTS - SAER

Giacomo Mennilli

Medico Emergenza Sanitaria Territoriale 118 Romagna – OTS - SAER