



FRATTURE DA STRESS

I meccanismi che inducono questa frattura sono legati alla pratica dell'esercizio fisico-sportivo e dell'allenamento; le fratture da stress sono sempre il punto finale di una sequenza di sovraccarichi, anche se a volte sono determinate da fattori casuali.



nella fase di modellamento sono il riassorbimento e la proliferazione. Un carico di lavoro con esercizi adeguati ed equilibrati, induce a rafforzamento dell'osso, da considerare importante come prevenzione e cura dell'osteoporosi. Particolari stress angolari sembrano determinare difetti ossei con conseguenti **fratture da stress**; esistono 2 teorie in merito al fenomeno casuale.

1. un allenamento così intenso porta i muscoli in uno stato di esaurimento (fatica) in modo tale da non aiutare lo scheletro ad assorbire lo shock. Lo sforzo viene interamente scaricato sull'osso causando una frattura.
2. i muscoli contratti determinano un inclinazione dolce e progressiva dell'osso. Quando l'allenamento è di alta intensità si ha un superamento delle capacità dell'osso di sopportare lo stress nel tempo.

Si possono avere 4 tipi di fratture da fatica:

1. obliqua (la più comune)
2. in compressione
3. trasversale (la più grave qualora vi sia una dislocazione)
4. longitudinale (la più rara)

Sintomi delle fratture da stress

In un primo stadio il dolore compare durante l'attività sportiva e scompare a riposo. In un secondo stadio il dolore continua per ore e spesso compare anche la notte.

Cura e trattamento

Il trattamento è chirurgico, nel caso di pericolo di spostamento (collo del femore), altrimenti il trattamento prevede riposo per un periodo variabile in rapporto al segmento osseo interessato. Il riposo va inteso come "attivo" e si associa ad esercizi muscolari con carico e senza carico per inibire il decadimento del tono muscolare.

Per i corridori, nel 60-75% dei casi, questo fenomeno deriva da errori, sia legati all'intensità che al volume di allenamento, che impediscono l'adeguato recupero; scarpe errate, che ammortizzano lo shock in maniera insufficiente, usate su terreni aspri ed irregolari, contribuiscono all'innescio di patologie per l'arto inferiore. Questi fattori, accoppiati a fenomeni di mal allineamento o ad errori biomeccanici aggravano la predisposizione. Per i corridori non allenati esiste un problema aggiuntivo, che è rappresentato dal deficit muscolare degli arti inferiori; questo porta ad una riduzione dell'assorbimento delle forze da impatto da parte dei tessuti molli. Il sovraccarico sui tessuti porta ad una deformazione plastica dell'osso; quest'ultimo è un tessuto dinamico che si modella continuamente in risposta allo stress meccanico. I processi coinvolti

