



LE CONTRATTURE MUSCOLARI



Spesso sentiamo parlare di CONTRATTURA MUSCOLARE, a volte anche a sproposito, e sottovalutiamo una situazione muscolare ben più seria. Non voglio scendere in particolari tecnici che farebbero solo aumentare la confusione in merito a questa patologia muscolare, ma cercherò con semplicità di chiarire qualche lacuna. Vi sono diversi tipi di contratture, ma in questo paragrafo tratteremo quelle post-traumatiche, posturali, e da eccessivo carico.

Sostanzialmente un muscolo si contrae con violenza per difesa, nel caso specifico di un trauma la nostra muscolatura si contrae per difendere il nostro organismo: ad esempio, un classico tamponamento anche lieve innesca nel nostro organismo un impulso molto forte ai vari distretti muscolari facendoli contrarre, e il segno di questo meccanismo si manifesta dopo un giorno o due con un dolore muscolare diffuso; più forte è stato l'im-



pulso e più forte e duraturo sarà lo stato di dolore generale, che normalmente si attenua dopo 5-7 giorni. Più il muscolo si stressa più vi è l'accumulo degli acidi lattici che si insinuano tra le fibre muscolari attivando una "algia muscolare". Molte problematiche del nostro fisico sono riconducibili a contratture "posturali", ma io le definirei "disfunzioni muscolari della vita moderna". Nella nostra professione abbiamo a che fare quotidianamente con persone che hanno delle contratture lievi chiamate "latenti" o "posturali", cioè quelle contratture che su determinati tipi di muscoli, con lo scorrere del tempo, possono anche modificare la corretta postura del nostro corpo, facendoci assumere delle posizioni scorrette e scoordinate. Teniamo presente che esistono due meccanismi ben definiti che facilitano la formazione di una contrattura e sono di tipo meccanico e di tipo metabolico, questo è il motivo per cui le contratture sono presenti in tutti noi, sportivi e non. Vi capiteranno certamente persone che lamentano dolori più o meno importanti, ma ricordatevi sempre di non sottovalutare le contratture.

Chi, come me, ha già qualche anno di esperienza, sa molto bene che, magari, dietro ad una diagnosi di cefalea a grappolo o emicrania si nasconde invece una situazione di più contratture in determinati distretti muscolari, che scatenano questi tipi di problemi. E' sottinteso che noi non facciamo la diagnosi, perché non è di nostra competenza, ma la nostra professionalità e le nostre esperienze possono risolvere in modo definitivo tali problematiche. Le contratture latenti sono le più diffuse semplicemente perché si formano senza dare nessun segno; a differenza della contrattura dello sportivo, che risulta essere involontaria, insistente e dolorosa, di facile localizzazione per eccessivo carico, nelle latenti questi segni non ci sono e, se ci sono, sono modesti e di durata minore. Il problema si pone quando il muscolo in causa perde poco a poco la capacità di allungamento e di funzionalità, allora iniziano i dolori veri, che di solito si irradiano ai muscoli vicini. Nello sportivo il discorso cambia totalmente: il professionista di una qualsiasi disciplina fisica attiva richiede

ai propri muscoli sforzi sempre maggiori per il miglioramento delle proprie prestazioni agonistiche. Si potrebbe anche pensare che un professionista dello sport, abituato ed allenato, sia esente da tali problematiche; e invece sono proprio gli sportivi che recano i danni più importanti ai propri muscoli, proprio perché richiedono carichi sempre maggiori e, quando un professionista del genere si provoca una contrattura sono guai e dolori anche lancinanti, perché una contrattura è una lesione del muscolo e anche se le fibre muscolari contratte sono sane, non è da escludere che il muscolo interessato presenti microlesioni (elongazioni di sole alcune fibre muscolari). Attualmente le cause precise delle con-



tratture non sono ancora ben definite, sicuramente uno sforzo eccessivo non adeguato al proprio grado di allenamento può dare diversi problemi tra cui, appunto, le contratture; tra le cause ipotizzate vi sono: riscaldamento insufficiente, scarsa preparazione fisica associata a contrazioni eccentriche, alimentazione scorretta e un grado insufficiente di elasticità muscolare. A fronte di tutte queste situazioni sopra citate, il massoterapista svolge un ruolo fondamentale per il trattamento di tali lesioni muscolari e questo richiede una ottima conoscenza dell'anatomia muscolare nonché esperienza sul campo: il saper riconoscere solo alla palpazione il grado di lesione, vuol dire sapere già come agire per la risoluzione del problema, ecco perché ci si deve obbligatoriamente avvalere della diagnosi medica, che ci indirizzerà poi nel nostro operato.