



Le più comuni lesioni dei muscoli

Stiramenti e contratture

Lo **stiramento** è una lesione non grave che altera il normale tono muscolare. È frequente in ambito sportivo ed è causata dall'eccessivo allungamento delle fibre muscolari, in modo simile alla contrattura. La **contrattura** si verifica quando il muscolo è troppo sollecitato, causando una contrazione involontaria del muscolo che perde la sua elasticità.

A differenza di questa, però, lo stiramento provoca un dolore acuto e improvviso. La misura di primo soccorso più adeguata consiste nell'applicazione di un impacco freddo; il soggetto poi deve rimanere a riposo. Per prevenire lo stiramento è importante eseguire, prima di ogni allenamento sportivo, un riscaldamento della muscolatura.



Strappi muscolari

Nello strappo muscolare vi è la rottura di numerose fibre muscolari, che produce **ematomi** (raccolta di sangue fuoriuscito dal circolo sanguigno in una cavità) visibili all'esterno, anche se spesso non riscontrabili, poiché collocati in profondità. Il trauma si manifesta con un dolore violento e l'impossibilità a muoversi. In questi casi, occorre fare un bendaggio lievemente compressivo e consigliare all'infortunato un periodo di riposo.

Crampi

Il crampo, che causa un dolore intenso, è una **contrazione improvvisa** di un muscolo che non si rilassa. I crampi più comuni sono quelli al polpaccio, ma possono colpire altri muscoli, come quelli dei piedi, delle mani e dell'addome. I crampi sono frequenti nei soggetti sportivi dopo un lungo esercizio (tipici i crampi dei calciatori) o nelle persone dopo i 65 anni di età, ma possono interessare qualsiasi soggetto e, a volte, si producono quando si dorme o si è a riposo. Le cause sono l'affaticamento muscolare (quando il muscolo è in deficit di ossigeno con produzione di acido lattico) oppure la disidratazione e la conseguente perdita di sali minerali, in particolare potassio e magnesio.

I crampi non necessitano di particolari terapie, generalmente si risolvono da soli, ma occorre massaggiare il muscolo, tenendolo in posizione allungata, e rimanere a riposo.

