

Tendinite

quando un tendine si infiamma

TENDINE

Robusto cordone fibroso di raccordo tra muscolo e ossa: favorisce il movimento osteo-articolare quando il muscolo si contrae.

30%

fibre collagene

2%

fibre elastiche

68%

acqua

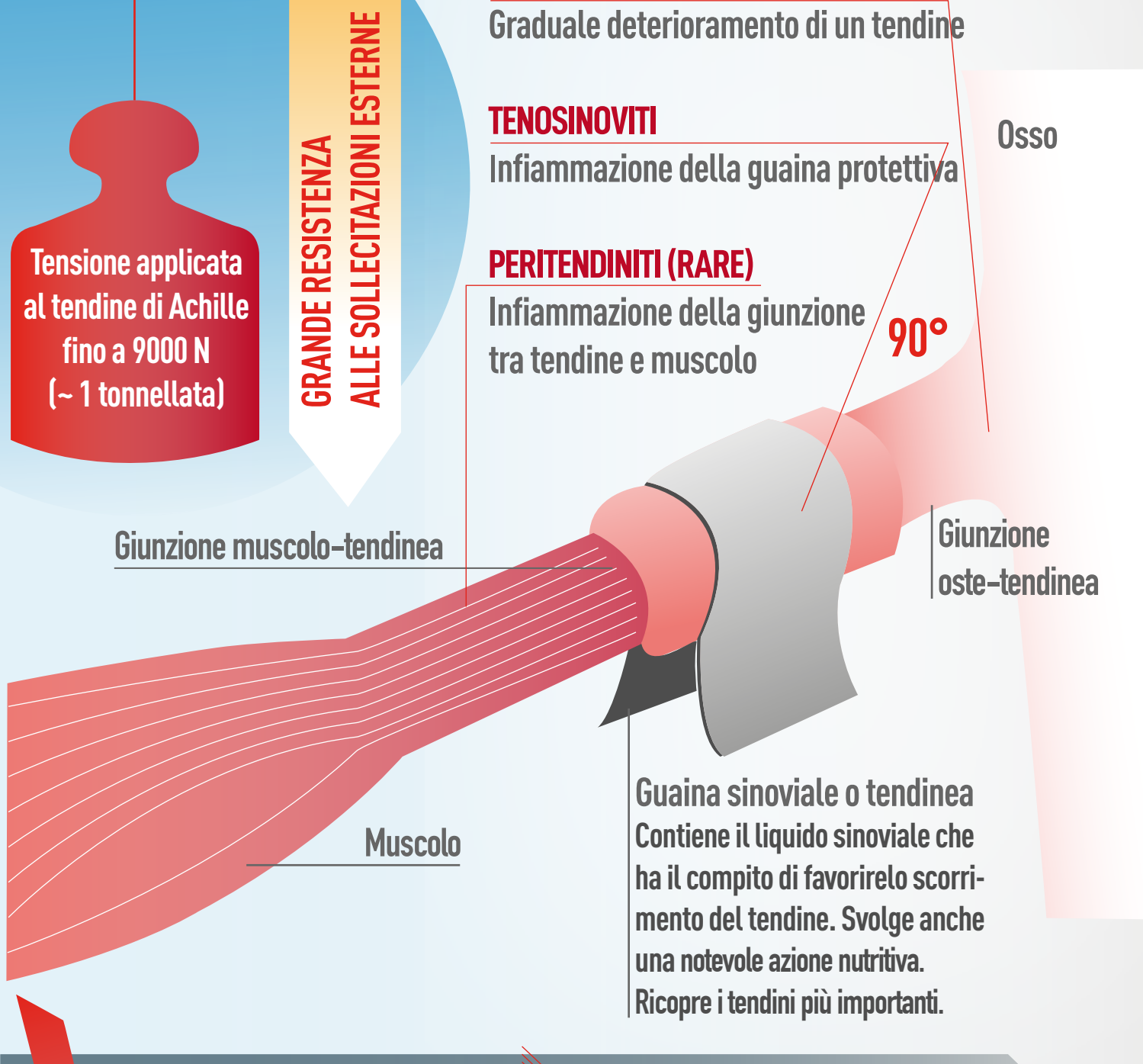
abbiamo **267 TENDINI**

in tutto il corpo

+ 30%

visite per problemi muscolo-scheletrici

L'unità muscolo-tendinea e le aree di infiammazione



Come si manifesta?

- Dolore localizzato acuto a rapida insorgenza
- Dolore "a freddo" e progressivamente "al movimento"
- Tumefazione del tendine infiammato o delle formazioni cistiche (lacrime tendinee)
- Calore e dolore alla palpazione
- Raro arrossamento della cute sovrastante
- Difetti di postura
- Ridotta flessibilità dei muscoli collegati al tendine

L'infiammazione può assottigliare il tendine e se la sollecitazione continua può portare alla rottura.

Le cause e i fattori di rischio

97% dei casi per ripetizione continua di microtraumi (sovraccarico).

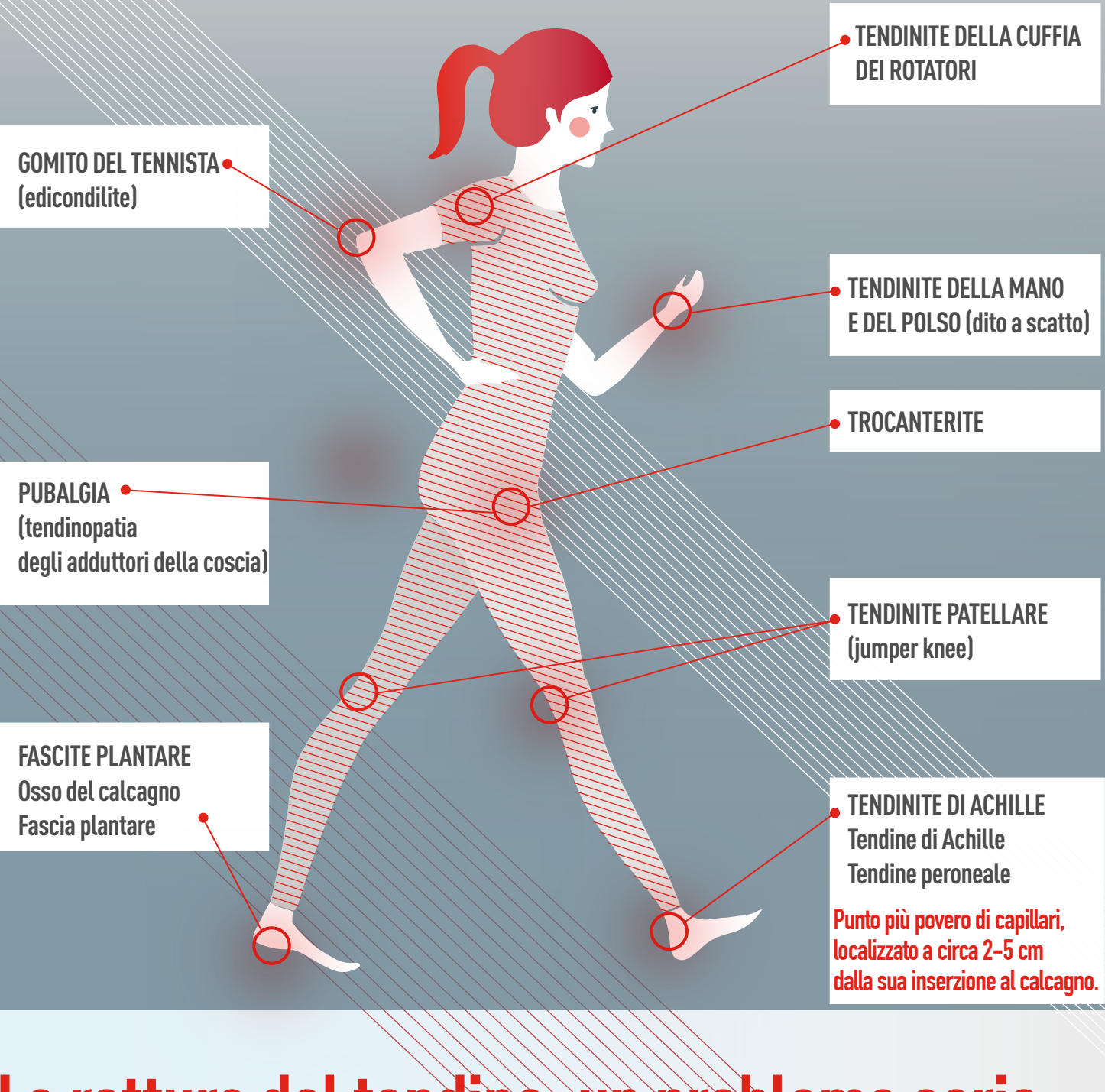
FORME ACUTE

- Attività sportiva con carichi eccessivi o scorretti (sovraccarico funzionale)
- Cambio radicale di un programma di allenamento
- Assenza di tempi di recupero adeguati
- Mancato riscaldamento o stretching finale
- Errata esecuzione degli esercizi
- Corsa su terreni sconnessi, duri, scivolosi o troppo soffici (sabbia)
- Squilibrio tra forza muscolare e resistenza tendinea (frequente in chi assume steroidi anabolizzanti)
- Iniezioni locali di corticosteroidi
- Ripresa precoce degli allenamenti dopo un infortunio o un lungo periodo di riposo
- Vizi di postura
- Abbigliamento e calzature non adeguate
- Traumi

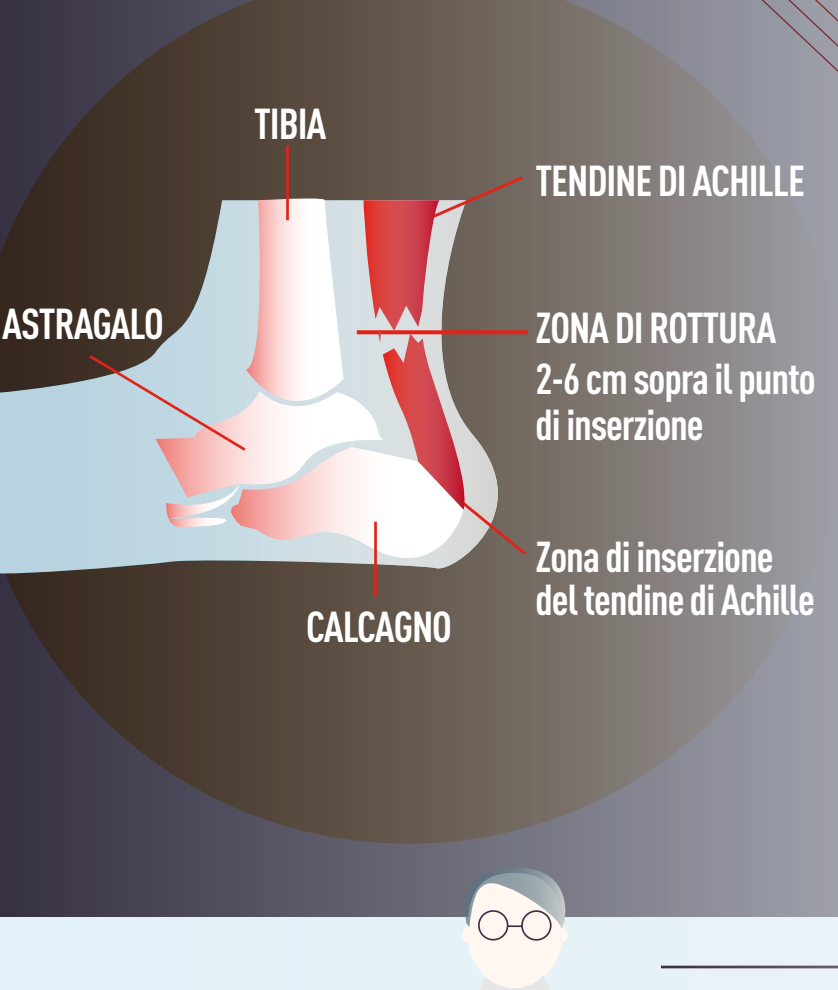
FORME CRONICHE

- Lavori e movimenti ripetuti e continuativi
- Età
- Variazioni ormonali
- **Malattie metaboliche**
 - DIABETE
 - SOVRAPPESO
 - OBSITÀ
 - TIREOPATIE
 - IPERCOLESTERO-In questi casi, l'alterato metabolismo dei tessuti sembra indurre:
 - maggiore debolezza della struttura tendinea
 - difficoltà ad attivare i normali processi di riparazione.
- Altre malattie (per es. artrite reumatoide, insufficienza renale)
- FATTORI CONGENITI**
 - dismetrie tra gli arti
 - difetti di assialità (anomalie nelle curve fisiologiche del rachide, valgismo o varismo delle ginocchia, conflitti articolari etc)

Le articolazioni più colpite



La rottura del tendine: un problema serio

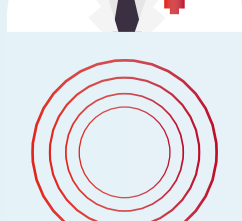


QUANDO
- Forme croniche recidivanti o dopo assunzione prolungata di alcuni farmaci tenotossici (per es. alcuni antibiotici) o dopo ripetute infiltrazioni con cortisonici

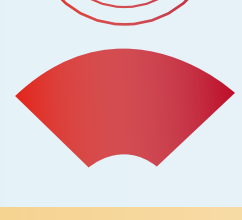
SINTOMI
- Dolore acuto e improvviso all'inizio del riscaldamento e al termine dell'attività sportiva.
- Gonfiore, ecchimosi proporzionali alla lesione

APPROCCIO
- Necessità di intervento chirurgico per essere risolto.

La diagnosi



ACCURATA ANAMNESI DELL'ORTOPEDICO
ESAME CLINICO APPROFONDITO



RISONANZA MAGNETICA
Consente una valutazione dettagliata sia dell'estensione sia dell'entità della lesione.



ULTRASUONI (ECOGRAFIA)
Meno costosi della Risonanza Magnetica ma anche meno precisi. Particolarmente utili per monitorare il processo di guarigione.

La cura

- 1** Sospensione dell'attività che ha scatenato il dolore.
 - 2** Messa a riposo dell'articolazione dolente.
 - 3** Nell'attesa che il dolore regredisca spontaneamente (qualche gg):
 - applicare del ghiaccio in caso di dolore intenso
 - terapia antinfiammatoria (pomate, cerotti o compresse)
 - 4** VISITA DALLO SPECIALISTA ORTOPEDICO
 - terapia antinfiammatoria
riposo esercizi di riabilitazione (entro 2 settimane dal trauma)
 - la mobilizzazione precoce è un presupposto fondamentale per favorire il riacquisto di resistenza ed elasticità e per ridurre il rischio di recidive.
 - terapie integrative al programma di riabilitazione (manipolazioni, agopuntura, tens, ultrasuoni, altre terapie fisiche)
- SOLO SOTTO SUPERVISIONE DI PERSONALE QUALIFICATO.**

Come prevenire la tendinite

- ATTIVITÀ SPORTIVA**
- Corretto riscaldamento iniziale
 - Cura del gesto atletico
 - Stretching finale
 - Rispetto dei tempi di recupero
- ETA' - MALATTIE DI BASE**
- ATTIVITÀ LAVORATIVA**
- Attenzione alle cattive posture
 - Cambiare spesso posizione
 - Controllo del peso
 - Attività fisica moderata e costante