

di **MONICA ALBERTI**
con la consulenza del
dott. STEPHEN CAVALLINO

A volte anche le cose più fastidiose si possono prendere con “dolcezza”. Fratture, distorsioni, stiramenti, lesioni di tendini e legamenti, dolori cronici dell'apparato muscolo-scheletrico trovano un eccellente beneficio con la **proloterapia**, metodica non farmacologica basata su semplici **infiltrazioni di glucosio**.

Una piccola disattenzione, uno sforzo eccessivo, un inadeguato riscaldamento prima della *performance* sportiva, ma anche una errata postura durante l'allenamento o una latente lassità legamentosa... All'origine di un qualsiasi **trauma sportivo** ci possono essere svariati fattori, come diverso può essere il percorso di guarigione che quell'accidentale trauma comporta. Se il trauma interessa, ad esempio, un tendine o un legamento e la guarigione risulta essere incompleta (perché è mancato un valido trattamento curativo) è facile il verificarsi di un'instabilità delle strutture complesse collegate, causa di dolore cronico e di una conseguente precoce rinuncia da parte dell'atleta al proseguimento della propria carriera sportiva.

PROLOTERAPIA

La terapia rigenerativa infiltrativa contro dolori cronici e traumi sportivi.

C'è trauma e trauma

I traumi sportivi sono spesso di **origine distrattiva** (stiramento muscolo-tendineo) o **distorsiva** (stiramento di un legamento). Far fronte a un evento traumatico in modo tempestivo e adeguato è assolutamente determinante ai fini di una buona guarigione. Nella pratica comune, esistono due modelli comportamentali, che riassumiamo con i seguenti due simpatici acronimi, presi a prestito dal mondo alimentare: **R.I.C.E.** (R = *rest*, riposo; I = *ice*, ghiaccio; C = *compression*, compressione; E = *elevation*, elevazione) e **M.E.A.T.** (M = *movement*, movimento, E = *exercise*, esercizio; A = *analgesic*, analgesici, T = *treatment*, trattamento).

Il modello RICE è un trattamento *standard*, importantissimo nel traumi sportivi a elevata energia per fronteggiare il dolore e la tumefazione muscolare.

Il modello MEAT, invece, è più appropriato in caso di distorsione o lesione del tessuto legamentoso che, a differenza del muscolo, riceve uno scarso apporto sanguigno, comportando così un più lento processo di guarigione. «Per accelerare il recupero dell'atleta in caso di lesione legamentosa» – consiglia il dott. Stephen G. Cavallino, specialista in Chirurgia d'urgenza e Pronto Soccorso e Dirigente Medico all'ospedale “San Sebastiano” di Correggio (RE) – «sono importanti alcuni specifici *step*: caricare e muovere l'arto e/o la parte lesa; prendere solo analgesici (non antinfiammatori), trattare l'area con metodiche che favoriscano l'irrorazione sanguigna (impacchi caldi, FKT, massaggi, magnetoterapia, elettroterapia etc.), rinforzare i legamenti mediante iniezioni di sostanze irritanti che stimolino la proliferazio-

ne connettivale». In poche parole, sottoporsi alla proloterapia.

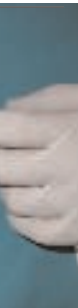
Cos'è la proloterapia

L'abbiamo accennato sopra. Si tratta di una **terapia rigenerativa infiltrativa** mirata alla **ricostruzione e al rafforzamento di tendini e legamenti**. Una vera soluzione al dolore cronico, senza chirurgia, senza farmaci, riposo o inabilità lavorativa. La metodica prevede **infiltrazioni di glucosio** (acqua e zucchero sterile) in soluzione ipertonica, associate a una ginnastica di base e ad una supplementazione di minerali e vitamine. In alternativa alla soluzione glucosica possono essere impiegate miscele contenenti fenolo o glicerina.

Le infiltrazioni avvengono direttamente nella parte “indebolita”, scatenando una reazione infiammatoria locale acuta, con incremento dell'irrorazione sanguigna e della produzione di nuovo tessuto fibroso-collagene (il termine “*prolo*” deriva infatti da “proliferazione”) che assicura la tenuta del legamento all'osso.

Questo diretto attacco immunitario infiltrativo accelera l'autoguarigione dell'instabilità trattata (su ginocchio, spalla, gomito, schiena etc.) che, una volta rigenerata e rinforzata, potrà così riprendere la sua funzione fisiologica. La proloterapia risulta essere assolutamente benefica nel trattamento dei traumi, consentendo all'atleta di riprendere l'attività sportiva in tempi brevissimi e con ottimi risultati.

In Italia, la proloterapia è stata introdotta cinque anni fa proprio dal dottor Stephen Cavallino. Negli Stati Uniti, la metodica è conosciuta da circa sessant'anni (dapprima con il nome di **scleroterapia**) e viene utilizzata con



grande successo da numerosi *club*, associazioni sportive (come la squadra nazionale di sci) e singoli atleti. Molti atleti della squadra di *football* americano delle "Aquila" di Ferrara hanno utilizzato con ottimi risultati la proloterapia.

Gli "acciacchi" più comuni in palestra

Come ben sanno i lettori di "CF", l'allenamento con i pesi può comportare una serie di **traumi, infortuni** e comunque un'incrementata **usura di muscoli, tendini, legamenti e articolazioni**. Questi sono solo alcuni dei rischi nei quali chi pratica **culturismo** con un eccessivo e non bilanciato allenamento può incorrere, tutti risolvibili con alcune sedute di proloterapia:

- sindromi dolorose,
- degenerazione di dischi e ossa,
- discopatie (ernie discali del rachide),
- dolori cervicali,
- dolori alle spalle,
- dolori ai gomiti,
- dolori al polso,
- dolori dorsali e lombari,
- dolori costali,
- dolori scapolari,
- dolori agli arti inferiori,
- dolori alle anche,

Gli specialisti proloterapisti italiani fanno capo alla S.I.PRO. "Società Italiana di Proloterapia" (per informazioni consultare i siti internet: www.proloterapia.net oppure www.proloterapia.it).

- dolori alle ginocchia (lesioni di menischi, legamenti crociati e collaterali, spazio intrarticolare),
- dolori alle caviglie e ai piedi,
- lesioni parziali di tendini, legamenti e cartilagini,
- lombalgia e lombo-sciatalgia,
- fibromialgia (dolori muscolari cronici e diffusi, associati a rigidità muscolare),
- lesioni e rottura della cuffia dei rotatori,
- sciatica,
- tendiniti croniche.

Si tratta di problematiche tutt'altro che trascurabili, e che a lungo andare possono ulteriormente degenerare, compromettendo, oltre alla resa sportiva, la stessa funzionalità e integrità fisica degli atleti.

Altre indicazioni terapeutiche

Traumi sportivi a parte, la proloterapia risulta indicata per tutte le **patologie dell'apparato muscolo-scheletrico**:

MEDICINA SPORTIVA

artrite, artrosi (lombare, del polso, del ginocchio o gonartrosi), dolori posturali, mal di schiena, lombosciatalgia, blocco del rachide lombare, instabilità lombare, epicondiliti (gomito del tennista e del golfista), sindrome del tunnel carpale, periartriti della spalla e del ginocchio, fibromialgia, lassità ligamentose, tendiniti e tendinosi di qualsiasi genere. Benefici si hanno anche in caso di dolori mandibolari (TMJ), colpi di frusta, fratture, lesioni di tendini legamenti e cartilagine, emicrania e cefalea causate da lesioni ligamentose.

Il **trattamento** è estremamente sicuro e inoffensivo e presenta un indice di rischio molto basso, se eseguito correttamente e da mani esperte. Le infiltrazioni non risultano essere dolorose, grazie alla somministrazione di un anestetico locale, che, per i pazienti sensibili alla puntura di ago, può avvenire anche attraverso applicazione di pomata.

Il **successo** della proloterapia è legato ai diversi fattori individuali, in particolare alla capacità immunitaria del paziente durante la guarigione. Di norma si ottengono risultati apprezzabili con 3-4 trattamenti, eseguiti a distanza di 4-6 settimane uno dall'altro.

