

Tendinopatie meccaniche e infiammatorie

L'importanza di proteggere il tendine:
la via che assicura il passaggio della forza muscolare



DR. MED. NICOLA KELLER
FMH in reumatologia
Past-President della Lega ticinese
contro il reumatismo

Le tendinopatie sono disturbi che interessano i tendini, le strutture fibrose che collegano i muscoli alle ossa. Causano dolore, limitazione del movimento, in alcuni casi disabilità funzionale e si dividono in due grandi categorie: meccaniche ed infiammatorie.

I tendini maggiormente esposti al rischio di danneggiamento sono quelli in corrispondenza della spalla (tendini dei muscoli costituenti la cuffia dei rotatori), del gomito (tendini dei muscoli flessori ed estensori dell'avambraccio), della mano (tendini dei muscoli flessori ed estensori della mano), del bacino (tendini dei muscoli con inserzione sul pube), dell'anca (tendine del muscolo medio gluteo), del ginocchio (tendine rotuleo), del piede (tendine d'Achille).

TENDINOPATIA MECCANICA

La tendinopatia meccanica è il risultato di un carico eccessivo o di microtraumi ripetuti che gravano il tendine senza un adeguato periodo di recupero. Questo tipo di tendinopatia è comune in sportivi e persone che svolgono lavori fisici

con movimenti ripetitivi.

Le **cause** principali possono essere riconducibili ad un eccesso di attività fisica, senza un recupero adeguato; a movimenti ripetitivi che causano micro-lesioni nel tendine; a debolezza muscolare che porta ad un aumento del carico sul tendine. I **sintomi** principali sono un dolore localizzato a livello del tendine che aumenta con l'attività fisica, la riduzione della mobilità dell'articolazione coinvolta, eventuale rigidità e gonfiore. La gestione delle tendinopatie meccaniche si concentra principalmente sulla riduzione del carico e sul miglioramento della funzionalità del tendine. I **trattamenti** comuni includono l'applicazione di impacchi locali di **ghiaccio** sulla zona dolente per 15-20 minuti, 4-5 volte al giorno per ridurre il dolore e sfiammare; soprattutto nella fase iniziale apposite fasce o tutori per alleviare i sintomi, evitare sovraccarichi e permettere al tessuto tendineo di rigenerarsi (eccetto quando si tratta di rottura del tendine, in quel caso non è possibile una guarigione spontanea ma di norma occorre una chirurgia riparativa). Il



riposo da intendersi come limitazione delle attività che hanno causato l'insorgere della tendinopatia è altrettanto importante. In seguito è fondamentale riprendere un'attività motoria tramite una **fisioterapia** mirata (tecniche di stretching, terapia manuale, esercizi volti a migliorare l'elasticità del tendine e al rinforzo dei muscoli adiacenti). Un approccio graduale al recupero, con l'introduzione di esercizi di rafforzamento progressivo, può migliorare significativamente i tempi di guarigione e ridurre il rischio di recidive.

TENDINOPATIA INFIAMMATORIA

Le tendinopatie infiammatorie, meno comuni rispetto a quelle meccaniche, sono caratterizzate da una risposta infiammatoria acuta che coinvolge il tendine, spesso a seguito di un trauma o di un'infezione. Le **cause** principali sono riconducibili a traumi diretti o improvvisi che determinano lesioni acute, infezioni che possono estendersi al tendine, malattie sistemiche che alterano il comportamento del sistema immunitario, come per esempio l'artrite reumatoide o le

spondiloartriti. La **sintomatologia** comprende dolore acuto che tende a comparire improvvisamente, gonfiore evidente nella zona del tendine, rossore e calore nella zona infiammata.

In caso di tendinopatie infiammatorie, l'**approccio terapeutico** include farmaci anti-infiammatori non steroidei (FANS) per ridurre dolore e infiammazione; riposo per evitare sollecitazioni sul tendine e consentirne la guarigione; iniezioni di corticosteroidi (solo in alcuni casi e per ridurre rapidamente l'infiammazione, poiché un trattamento troppo aggressivo con corticosteroidi potrebbe portare a un indebolimento del tendine e a una recidiva del problema). Sia per le tendinopatie meccaniche che per quelle infiammatorie, la fisioterapia o l'ergoterapia sono parte integrante e fondamentale dell'approccio terapeutico per recuperare al meglio la funzionalità, ridurre il dolore e prevenire le recidive. Eventuali terapie fisiche come gli ultrasuoni, le onde d'urto e la laserterapia possono anche essere utilizzate per stimolare la guarigione

e ridurre il dolore. In alcuni casi particolari di tendinopatie meccaniche, poco rispondenti alle terapie convenzionali, possono essere di aiuto delle infiltrazioni di acido ialuronico o di concentrati piastrinici.

In generale per le tendinopatie i **tempi di guarigione** sono piuttosto lunghi e viene richiesta quindi molta pazienza al paziente. Il recupero completo si aggira attorno ai 6-12 mesi. Un trattamento tempestivo e mirato risulta fondamentale per ridurre significativamente i tempi di recupero. In casi gravi e resistenti ai trattamenti conservativi, potrebbe essere necessario un **intervento chirurgico** per riparare o rimuovere il tessuto danneggiato.

L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE

Soprattutto per chi pratica sport ad alta intensità o per chi svolge attività lavorative che implicano movimenti ripetitivi, adottare abitudini corrette può ridurre notevolmente il rischio di sviluppare problemi ai tendini.

Alcuni consigli:

- riscaldamento e stretching prima dell'attività fisica: è cruciale per

preparare i tendini e i muscoli allo sforzo. Il riscaldamento aumenta la temperatura corporea e la fluidità articolare, riducendo il rischio di lesioni. Lo stretching dinamico, in particolare, aiuta a migliorare la mobilità dei tendini e dei muscoli, mentre lo stretching statico post-allenamento favorisce il rilassamento muscolare evitandone la rigidità.


- Aumentare gradualmente l'intensità dell'allenamento: un aumento repentino dell'intensità dell'attività fisica è una delle principali cause di tendinopatia. È importante incrementare progressivamente carichi e durata degli allenamenti per dare ai tendini il tempo di adattarsi. Un buon approccio consiste nel seguire la regola del 10%, ovvero aumentare l'intensità o la durata dell'attività fisica di non più del 10% a settimana.
- Rinforzare la muscolatura: un muscolo forte è in grado di proteggere meglio il tendine e riduce il rischio di sovraccarico. Gli esercizi di rinforzo, in particolare per i muscoli che supportano le articolazioni (come quelli delle gambe, delle spalle e della schiena), possono prevenire danni ai tendini. L'integrazione di esercizi di forza nel programma di allenamento è cruciale, soprattutto per sportivi o



per chi esegue lavori fisici intensi.

- **Tecnica corretta e postura:** la corretta tecnica di movimento e una buona postura, sia durante l'esecuzione di esercizi che nelle attività quotidiane, sono fondamentali per evitare sforzi eccessivi su tendini e muscoli.
- **Uso di scarpe adeguate:** le scarpe da sport devono essere scelte in base al tipo di attività fisica praticata e alla conformazione del piede. Un paio di scarpe inappropriate, con un supporto

insufficiente o una calzata errata, può alterare la postura e provocare un sovraccarico sui tendini, in particolare su quelli delle gambe e dei piedi.

- **Mantenere un peso corporeo controllato:** il sovrappeso o l'obesità aumentano il carico sulle articolazioni e sui tendini. Mantenere un peso corporeo sano attraverso una dieta equilibrata e l'esercizio fisico può ridurre significativamente il rischio di sviluppare tendinopatie. 

ADV