

## QUELLA DISTORSIONE ALLA CAVIGLIA CHE NON GUARISCE MAI...

A chi non è mai capitato, o non conosce qualcuno a cui è successo, di prendere una brutta distorsione alla caviglia?

Il piede gonfia e per due-tre giorni è impossibile camminare; dopodiché la caviglia diventa livida e per altri dieci giorni si zoppica.

Sembrirebbe finita qui, ma le distorsioni sono subdole e lasciano quasi sempre strascichi; dolore se si cammina più del solito, gonfiore e, quando meno ci se lo aspetta, prendiamo un'altra storta proprio sulla stessa caviglia...

Per quale motivo la distorsione recidiva così spesso?

La caviglia è un'articolazione che, come ginocchio e anca, è predisposta a sopportare tutto il nostro peso e a sostenerci nei nostri spostamenti ma, a differenza delle prime due, non ha grosse masse muscolari che ne assicurano la stabilità; infatti la sicurezza del complesso articolare tibio-tarsico è affidata ai soli legamenti (legamento: striscia di tessuto connettivo che unisce due ossa).

Come funzionano i legamenti?

Ai primi studi sembravano "cordicelle" che tenevano unite passivamente le ossa. Successivamente si è scoperto il loro importantissimo ruolo nella statica e nella postura, sotto il controllo diretto del sistema nervoso.

Questo sistema di equilibrio prende il nome di propriocettività.

La capacità propriocettiva è una particolare sensibilità, grazie alla quale l'organismo ha la percezione di sé in rapporto al mondo esterno. Infatti, non sono solo la vista, l'udito o il tatto a informare come si posiziona il corpo nella realtà, ma è la sensibilità propriocettiva che permette di sentire il movimento di un braccio o di una gamba anche quando gli occhi sono chiusi e consente al corpo di muoversi al meglio.

I recettori propriocettivi sono recettori nervosi estremamente specializzati e sono presenti in numero elevato nelle strutture articolari, soprattutto su legamenti e capsula.

Il loro compito è quello di inviare continuamente informazioni sullo stato di stiramento di tali tessuti per permettere al nostro sistema nervoso di reagire in modo adeguato ed estremamente rapido con contrazioni della muscolatura, idonee a stabilizzare l'articolazione e quindi conservare i rapporti articolari stessi, anche in situazioni dinamiche particolarmente stressanti per la caviglia. Tali recettori inoltre forniscono informazioni al cervelletto, insieme ai recettori visivi, vestibolari e uditivi, necessarie per il mantenimento dell'equilibrio nello spazio.

Cosa succede a questo sistema dopo una distorsione?

L'articolazione della caviglia raggiunge una posizione non naturale, con conseguente stiramento dei legamenti e eventuale danno a questi e alla capsula che riveste tutta l'articolazione; le principali articolazioni da cui è composta la caviglia perderanno la loro capacità di movimento, bloccando la dinamica di tutto il complesso articolare. In questa condizione i recettori propriocettivi ricevono un'informazione errata, che manda in tilt la comunicazione con il cervello. Questa comunicazione dovrà essere ripristinata in modo specifico, altrimenti la caviglia, anche dopo la guarigione dal trauma, rimarrà instabile e soggetta a facili infortuni.

Come risolvere il problema?

Dopo un periodo di riposo che varia da quindici giorni a oltre un mese, a seconda dell'entità del trauma (comunque non prima del riassorbimento completo dell'ematoma), possiamo rivolgerci a un professionista, osteopata, chiropratico o fisioterapista, che agisca sulle articolazioni di piede e caviglia per ripristinare la corretta mobilità.

A questo punto possiamo iniziare la rieducazione propriocettiva; questa consiste nel creare situazioni che stimolino i recettori a comunicare col cervello per ricercare nuove soluzioni di equilibrio e gestione del movimento.

Esistono strumenti specifici come la tavoletta propriocettiva:

piano con appoggio mono o bi podalico con un cuneo o una sfera sulla faccia inferiore che crea una situazione di equilibrio precario che deve essere continuamente gestito.

Non bisogna far altro che mantenere l'equilibrio sulla tavoletta.

Inizialmente l'esercizio sarà difficoltoso e necessiterà dell'appoggio delle mani contro il muro o un tavolo.

Con la pratica risulterà sempre più semplice, arrivando rapidamente ad abbandonare l'uso delle braccia; una volta che saremo abbastanza bravi potremo aumentare ulteriormente la difficoltà chiudendo gli occhi.

La tavoletta è lo strumento ideale per sviluppare la propriocettività, ma possiamo ottenere buoni risultati anche con sistemi casalinghi, ad esempio mantenendo l'equilibrio su una gamba sola su un asciugamano piegato più volte. Possiamo inventare diverse situazioni per stimolare la nostra propriocettività, naturalmente pensando sempre alla sicurezza. Personalmente ho ottenuto ottimi risultati utilizzando un tubo galleggiante di materiale espanso da piscina; basta tagliarne un pezzo poco più lungo del piede e, posizionandolo longitudinalmente, mantenere l'equilibrio su un solo arto.

Per lavorare al meglio è necessario essere a piedi nudi.

La ginnastica propriocettiva richiede un impegno giornaliero, per un tempo di massimo tre minuti, oltre i quali perde la sua utilità per il sopraggiungere di meccanismi di compenso. Il momento ideale è la mattina; in mancanza di tempo può andar bene qualunque momento della giornata.

Questo tipo di esercizi è utile anche per la prevenzione e il recupero da infortuni che riguardano tutte le grandi articolazioni come ginocchio, anca, spalla, e non solo. La ginnastica propriocettiva è utilizzata dagli atleti di tutti i livelli per ottimizzare le loro prestazioni.

Per fare un esempio, grandi campioni di sci sviluppano la loro propriocettività mantenendo l'equilibrio su un pallone da calcio in appoggio su un solo piede.