

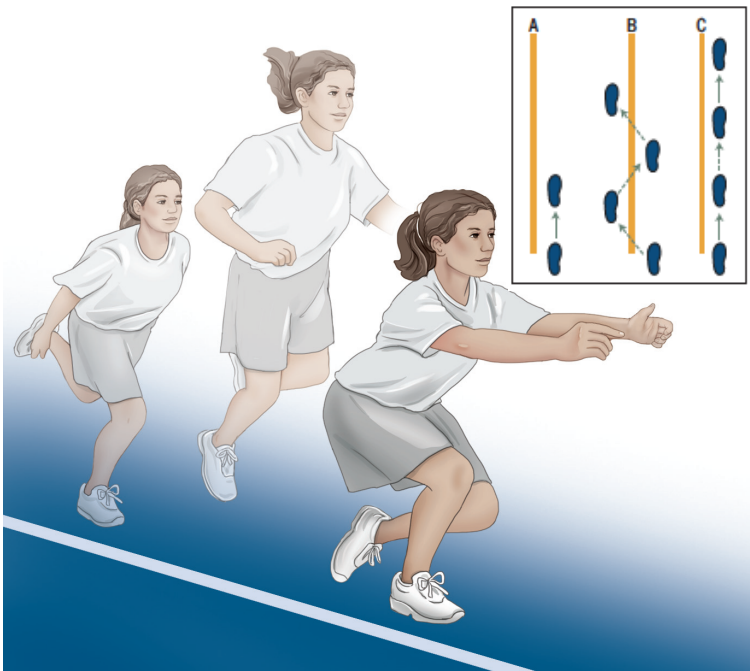
PROSPETTO INFORMATIVO PER IL PAZIENTE

RIPRENDERE L'ATTIVITÀ SPORTIVA

Quando un'atleta dovrebbe ritornare all'attività agonistica dopo ricostruzione chirurgica del legamento crociato anteriore?

Questo prospetto rivolto ai pazienti è basato su un articolo di Myer GD et al. dal titolo "Utilization of Modified NFL Combine Testing to Identify Functional Deficits in Athletes Following ACL Reconstruction" (*J Orthop Sports Phys Ther* 2011;41(6):377-387. doi:10.2519/jospt.2011.3547). Questo prospetto è stato scritto dalla redazione della rivista scientifica JOSPT, dall'editore Deydre S Teyhen PT, PhD ed è stato illustrato da Jeanne Robertson. Traduzione a cura di FIRAS MOURAD PT, OMT, CSMT, PGCert Sport & Exercise Medicine

Una rottura del legamento crociato anteriore (LCA), curata con una ricostruzione chirurgica, può essere devastante per un atleta. Alcune domande da parte dell'atleta sorgono spontanee: Quando posso tornare a competere? Perderò la stagione? Come posso prevenire un altro infortunio? La fisioterapia moderna aiuta gli atleti a migliorare rapidamente durante i primissimi periodi dopo l'intervento chirurgico. Tuttavia, le linee guida per determinare se è sicuro riprendere l'attività sportiva sono molto generali e variano a seconda che l'input provenga dall'atleta, dai genitori, dall'allenatore o dalla comunità medica sportiva. Gli atleti e il loro entourage necessitano di metodiche valide e riproducibili per determinare quando quest'ultimi sono pronti per ritornare all'attività agonistica. Uno studio pubblicato sul JOSPT fornisce nuovi strumenti evidence-based per aiutare il clinico a rispondere a queste domande.



HOP TESTS

(A) The single hop (A), crossover hop (B), e triple hop (C) for distance sono tests che possono identificare deficits di forza e potenza in atleti sottoposti a ricostruzione chirurgica di LCA. I ricercatori suggeriscono che, prima di tornare all'attività sportiva, gli atleti dovrebbero essere in grado di saltare sulle loro gambe operate almeno il 90% della distanza che possono raggiungere con la loro gamba sana.

NOVITÀ: In questo studio, i ricercatori, hanno testato 18 atleti che ricominciano l'attività sportiva dopo una ricostruzione chirurgica di LCA, insieme a 20 atleti sani, simili per sesso e età, che praticano lo stesso sport. Tutti gli atleti sono stati testati utilizzando tests basati sulle performance simili a quelli usati nella National Football League. I ricercatori hanno scoperto tests che potrebbero identificare limitazioni funzionali sull'arto sottoposto all'intervento chirurgico di ricostruzioni di LCA che iniziano ad

avvicinarsi nuovamente all'attività agonistica. In particolare, i ricercatori hanno trovato che le performance di questi atleti sono ancora limitate durante l'esecuzione di 3 hopping tests (illustrati in figura). Quando viene richiesto di saltare su una gamba il più lontano possibile, l'atleta che salta sulla gamba operata raggiunge solo il 92% della distanza raggiunta dall'arto sano (A). Analogamente, l'atleta raggiunge solo il 91% al 92% della distanza della gamba sana quando gli viene richiesto di effettuare un salto in linea retta su una sola gamba per 3 volte (B) o di saltare 3 volte attraverso una grossa linea sul terreno (C).

CONSIGLI PRATICI: Deficits di forza e di potenza post chirurgici possono essere un fattore di rischio per eventuali infortuni futuri e possono frenare gli atleti a tornare ai loro livelli precedenti di prestazione. Dei 9 tests utilizzati, i ricercatori hanno trovato solo 3 tests abbastanza sensibili per misurare differenze significative. Questi 3 test possono essere utilizzati durante le fasi più avanzate della riabilitazione post chirurgica per garantire che il programma di esercizi abbia consentito all'arto operato di raggiungere almeno i livelli dell'arto sano. I ricercatori suggeriscono che l'arto operato deve almeno raggiungere il 90% dell'arto sano prima di tornare allo sport. Questi 3 hopping tests possono essere utilizzati come parte di un esame fisico completo e funzionale per garantire un ritorno sicuro allo sport dopo la ricostruzione chirurgica del LCA. Per ulteriori informazioni sulla riabilitazione post chirurgica del LCA, contatta il tuo fisioterapista specializzato in disturbi muscolo-scheletrici.