

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 44 (1987)
Heft: 6

Artikel: Traumi e lesioni nella corsa a piedi
Autor: Liguori, Vincenzo
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000073>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

stanzialmente fedeli. Che dire tuttavia di quel 4% di concorrenti che si presentano al via dei 16 km di percorso senza alcuna preparazione e di quell'11% che si allenano piuttosto poco con una percorrenza media tra mezzo e cinque chilometri per settimana? Per costoro ci si possono aspettare soltanto danni dall'affrontare una gara con così tanta leggerezza.

Le considerazioni sull'effetto che l'allenamento ha sulla capacità di endurance vanno però lette con prudenza. Non potrebbe essere un fenomeno di selezione ad orientare verso la pratica regolare dello jogging gli individui biologicamente più dotati? In altre parole è l'attività fisica regolare a favorire il mantenimento di una forma così invidiabile e di una età biologicamente giovanile o è anche vero che sono proprio gli individui più fisicamente longevi quelli che continuano a correre fino in età avanzata? Probabilmente la risposta è duplice: facendo jogging ci si mantiene giovani ed in forma, è vero, ma i meno dotati vengono subito selezionati e passeranno nella categoria dei sedentari, il che aggraverà il loro invecchiamento biologico.

Disturbi e lesioni dovute alla corsa

Correre può comunque anche provocare danni e lesioni, quindi fare male alla salute. Circa un quinto di tutti i partecipanti al GP di Berna avevano dovuto interrompere completamente il loro allenamento per almeno due settimane a seguito di un trauma o di una lesione consecutiva alla pratica dello jogging. Quasi la metà lamentavano dolori vari, in massima parte al piede ed alla caviglia, alle gambe ed alle ginocchia, ma anche la regione dorsale e il bacino non erano risparmiati. Tanto più intensa era la preparazione, tanti più chilometri settimanali venivano percorsi, tanto più frequenti si rendevano necessarie consultazioni presso il proprio medico per disturbi vari legati all'attività sportiva. Quasi nei tre quarti dei casi si trattava di lesioni da sovraccarico, legate cioè a traumi di minima entità ma ripetuti nel tempo, i classici disturbi cioè legati allo squilibrio tra le capacità dell'organismo ed il carico di lavoro e di attività fisica imposto dall'allenamento. Meno di un terzo delle lesioni sono invece dovute a traumi acuti, come ad esempio distorsioni o contusioni dirette.

Consolante è tuttavia la rilevazione che il numero di visite mediche rimane significativamente più basso, rispetto alla frequenza di consultazioni di una popolazione normale, tra coloro che praticano regolarmente la corsa a piedi. In definitiva quindi chi corre è più sano e più in forma e biologicamente più giovane di un sedentario. □

Traumi e lesioni nella corsa a piedi

di Vincenzo Liguori

Giro della media-Blenio e mezza maratona di Lugano. Due manifestazioni che hanno richiamato, a distanza di pochi giorni l'una dall'altra, centinaia di partecipanti la gran parte dei quali appartenenti alla categoria dei cosiddetti «corridori della domenica». Anche in Ticino continua il boom della corsa a piedi o del jogging, come lo hanno battezzato gli anglosassoni. Si dice che correre fa bene alla salute. Non tutti si rendono conto però che il jogging presenta anche dei rischi. Vediamoli insieme.



L'allarme è ormai scattato; dopo il tanto parlare dei benefici che il jogging procura all'organismo, con sempre maggiore frequenza si cominciano anche a descrivere i danni ed i disturbi che questa pratica sportiva così popolare può causare. Tutto è incominciato qualche anno fa quando il padre dello jogging moderno, l'americano Jim Fixx, profeta della corsa per tutti ed autore di un libro divenuto un best-seller, ci lasciò le penne proprio durante l'allenamento quotidiano. Aveva 52 anni e correva regolarmente, circa 120 chilometri per settimana, da alcuni anni. Gli appassionati della corsa a piedi furono presi dal panico. La morte del loro profeta sembrava far crollare tutte le teorie sull'equazione «corsa uguale salute» e per gli Americani che stavano scoprendo l'importanza di essere fit e di avere un fisico asciutto e prestante, lo shock fu tremendo. Immane, naturalmente i sedentari pantofolai gridarono «l'avevo detto io», per un momento fu la rivincita dei grassoni, delle pancette, dei rotolini di grasso e cellulite, della televisione in pantofole, birra e patatine fritte sull'amato e comodo divano. Quanta commiserazione per quegli scalmanati con il fiatone grosso e le vesciche ai piedi che macinavano chilometri tra lo smog ed il fumo dei gas di scarico delle automobili in nome della forma fisica. Immediatamente scattò nello stato del Vermont la controffensiva degli amici di Fixx. È vero — si disse — che Jim è morto di un attacco car-

diaco mentre correva, ma il suo cuore malato aveva già resistito al di là di ogni più ottimistica previsione. Tutti i Fixx erano morti in giovane età per infarto cardiaco; Jim aveva raggiunto l'età di 52 anni ed il jogging gli aveva regalato almeno cinque anni di vita in più.

I malanni del corridore

Il grido d'allarme era tuttavia lanciato. Ecco quindi la fioritura nei giornali dedicati agli sportivi di «angoli dello specialista» e di rubriche specialmente dedicate ai disturbi ed ai malanni dei patiti della corsa a piedi. E fu subito una valanga di lettere con le descrizioni accurate e talora un pò patetiche di tutti i dolori, le sofferenze, i traumi, gli incidenti ed i malanni vari che affliggono sempre più frequentemente, a quanto pare, la tribù variegata degli amanti dello jogging. Gli esperti hanno subito provveduto a sfornare studi approfonditi sul fenomeno, andando anche a spulciare le statistiche ufficiali degli infortuni o mettendo sotto la lente di ingrandimento, come ha fatto il dr. Marti che ha esaminato i partecipanti alla corsa popolare GP di Berna e di cui riferiamo le conclusioni più avanti, o come J.E. Browne dell'università del Kansas¹ o P.N. Sperry di Glasgow autore di un libro di successo² riportato nella rivista «Organorama»³. Dunque non ci sono soltanto i morti, che poi per la verità non sono poi molti

se paragonati all'immensa popolarità del jogging (si è calcolato che sia praticato in America da circa il 15 per cento della popolazione). Ci sono tutta una serie di disturbi che vanno dalle alterazioni dell'umore, all'asma, alla presenza di sangue nelle urine, ai problemi del tratto gastrointestinale (diarrea in prima linea) per finire con il distacco della retina, per le donne con l'arresto del ciclo mestruale e nelle fanciulle con il ritardo nell'età di comparsa delle mestruazioni (Figura 1).

La parte del leone è tuttavia riferibile alle lesioni da sovraccarico. Non tanto quindi i traumi acuti, che pure sono frequenti, come le distorsioni della caviglia e del ginocchio, gli stiramenti e gli strappi muscolari, le contusioni, le fratture, eventi questi prevalentemente provocati da cadute o da brusche sollecitazioni dell'apparato locomotore o da movimenti riflessi non controllati e talora anche da forze agenti dall'esterno: ma, fatto ancora più grave per la loro subdola apparizione, la patologia del corridore comprende anche quelle lesioni di insorgenza tardiva provocate dallo squilibrio tra il lavoro richiesto e la capacità dell'organismo a sopportarlo.

Le lesioni da usura o da sovraccarico

Tutto il corteo di doloretta lamentati dagli appassionati del jogging può infatti avere origine dal fatto di richiedere troppo al sistema locomotore sollecitando per lungo tempo ossa, muscoli e tendini al di là di quella che è la tolleranza e la capacità individuale dell'organismo. Scrive Jenoure⁴ che c'è una cascata di avvenimenti che permettono di far evolvere l'attività sportiva in senso positivo o negativo. L'allargamento del numero di praticanti non necessariamente deve accompagnarsi all'aumento del numero di lesioni, anche se le statistiche parlano di circa un miliardo di franchi all'anno perduti per incidenti legati alla pratica di uno sport (circa 300 milioni per le spese di assicurazione per le cure mediche ed il resto in costi indiretti, in particolare giornate di lavoro perdute) e stimano in circa 160 000 il numero di persone colpite. Tuttavia anche se d'abitudine le richieste cui è sottoposto l'organismo durante l'attività sportiva sono enormi, i vari organi ed apparati sono in grado di sopportare agevolmente queste situazioni di sovraccarico se si segue un programma di allenamento progressivo e ben calibrato. In questo caso l'apparato locomotore ed il sistema cardiovascolare e respiratorio si adattano all'aumento del carico di lavoro e sono in grado di sopportare sforzi crescenti senza subire danni.

I DISTURBI DEI CORRIDORI POSSONO INTERESSARE DIVERSI APPARATI

Oltre a quelli muscolo-scheletrici, altri disturbi che notoriamente colpiscono le persone che corrono o fanno jogging sono:

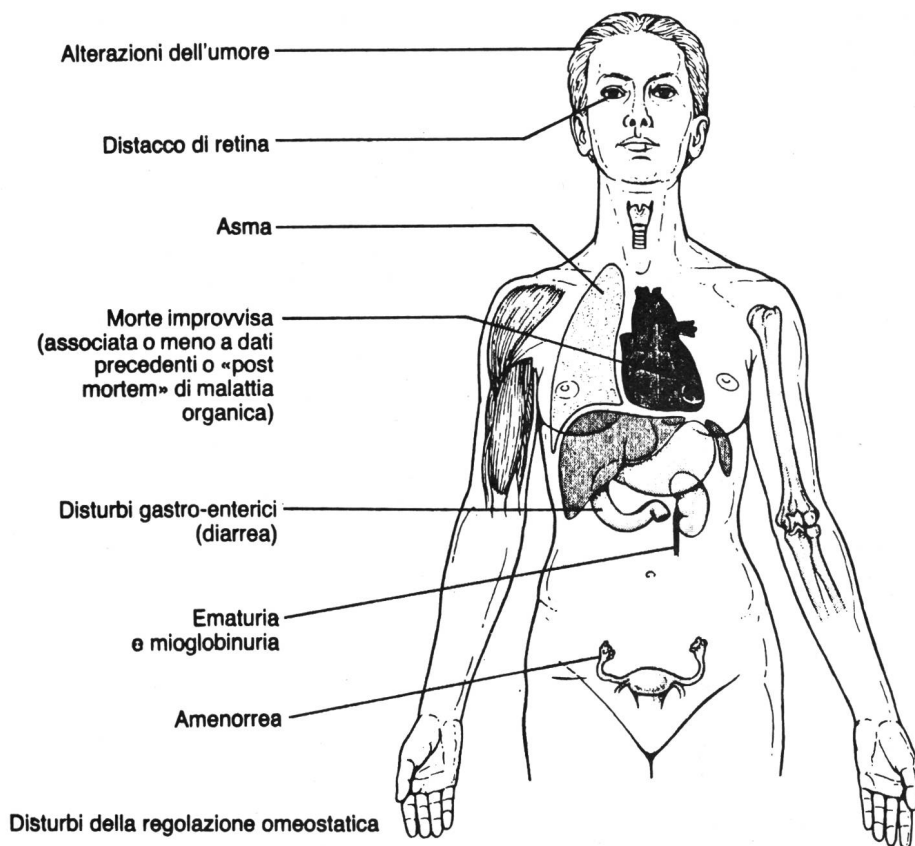


Figura 1



La cause delle lesioni legate alla corsa

Basti pensare che un corridore del peso di 70 kg, per trasportare il proprio corpo, ad ogni falcata sviluppa una forza pari al doppio o al triplo del suo peso corporeo. Il calcolo è presto fatto. Per coprire la distanza di un chilometro e mezzo, calcolando che saranno necessari circa 800-1000 passi, il nostro atleta produrrà uno sforzo superiore alle 100 tonnellate! Chi si allena regolarmente e percorre qualche chilometro per settimana svilupperà uno sforzo superiore alle mille tonnellate. Un maratoneta arriverà a superare le 5000 tonnellate. Facile quindi spiegarsi perché l'argomento principale dei discorsi di chi corre siano gli innumerevoli mali che non sembrano risparmiare alcuna parte del corpo. Unico rimedio è conoscere le cause per prevenire prima che sia troppo tardi.

Tra i fattori favorevoli l'instaurarsi di lesioni nei corridori il chirurgo ortopedico Browne mette al primo posto gli errori di allenamento (figura 2).

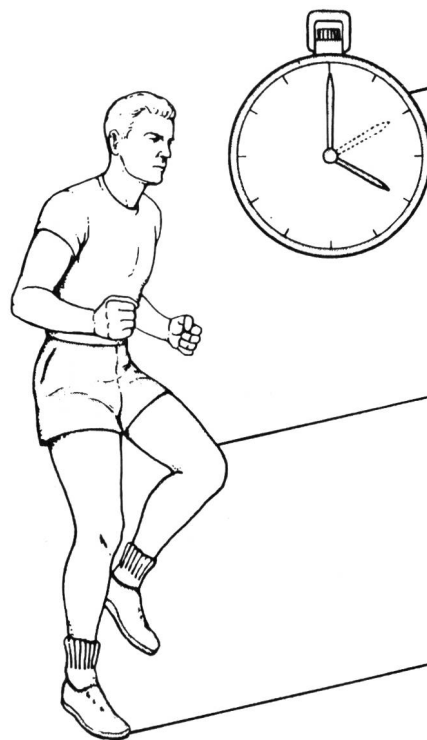
Gli errori di allenamento, le scarpe, i fattori anatomici

Tipica ingenuità del sedentario con pancetta che da un giorno all'altro crede di potersi trasformare in maratoneta soltanto perché ha comprato tuta e scarpette e si è iscritto ad una corsa popolare. Seduto fino a ieri alla scrivania, eccolo che si butta a macinare chilometri ad un ritmo superiore alle sue capacità, senza il necessario periodo di riscaldamento e di recupero, magari su terreni in salita o dal fondo troppo duro e con dislivelli, peggio ancora se in compagnia di qualche amico più allenato ed in migliore condizione fisica. Occhio quindi al numero di chilometri percorsi, alla intensità degli allenamenti (velocità, sforzo), agli squilibri eccessivi (corsa concentrata magari soltanto al fine settimana e niente del tutto nei giorni lavorativi). Fattori importanti sono anche le condizioni climatiche in cui si svolgono le sedute di allenamento, l'abbigliamento, l'alimentazione, l'ingestione di liquidi, la qualità del terreno prescelto. Altro elemento fondamentale è la scelta del tipo di scarpe da indossare.

Scarpe berlina, coupé o turbo?

A sfogliare una rivista sportiva c'è da diventare matti a leggere la pubblicità e le virtù degli innumerevoli modelli di scarpe offerte dal mercato, spesso a cifre da capogiro. Il linguaggio, talora oscuro, parla di «shock-off», di ammortizzatori a gradi di assorbimento differenziati in doppio strato di gomma micro-

ELENCO DEI PRINCIPALI FATTORI CHE PROVOCANO LESIONI NEI CORRIDORI



1. Errori di allenamento

Coinvolti nel 60 per cento circa delle lesioni, essi comprendono:

- numero eccessivo di chilometri percorsi
- corse ripetitive e faticose con periodi di riposo troppo brevi
- rapidi cambiamenti nella routine di allenamento
- corsa in salita, su superfici dure o su terreno con dislivelli.

2. Fattori anatomici

Fattori concausali frequenti sono, per esempio:

- piede pronato (piede piatto)
- piede molto arcuato (piede torto talo)
- ginocchio varo
- ginocchio valgo

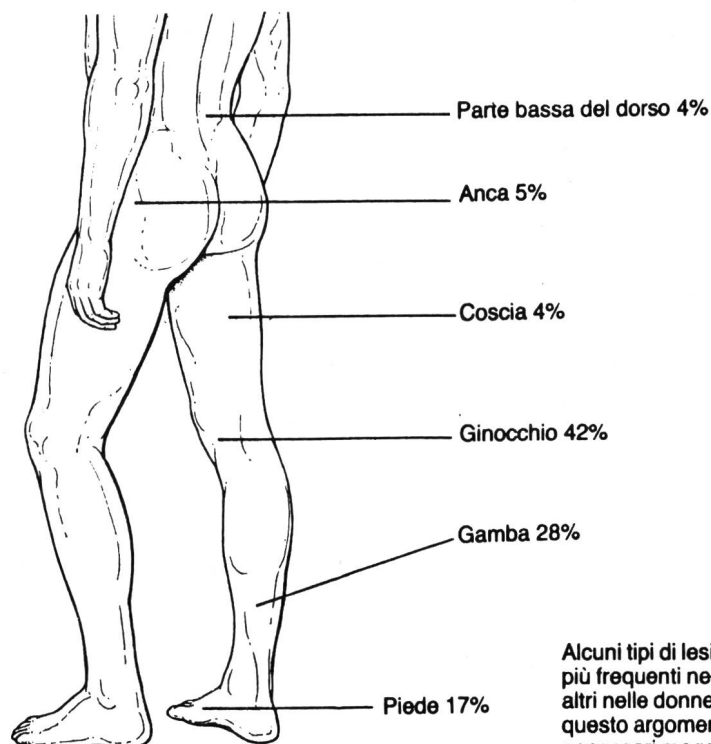
3. Scarpe non adatte

Fattore spesso sottovalutato, è responsabile di un numero notevole di disturbi lamentati dai corridori.

Figura 2

DISTRIBUZIONE ANATOMICA DELLE LESIONI DA CORSA

Le statistiche variano da uno studio all'altro a causa delle differenze nelle popolazioni studiate; tuttavia in uno studio rappresentativo è stata rilevata la seguente distribuzione delle lesioni:



Alcuni tipi di lesioni sono più frequenti negli uomini e altri nelle donne; tuttavia su questo argomento sono necessari maggiori dati

Figura 3

porosa, di spoiler morbido, di tomaia in pelle di vitello pieno fiore, di allacciatura bloccante a scorrimento rapido, di suola ad alta resistenza all'abrasione» (sono tutte citazioni autentiche da una pubblicità apparsa recentemente per una scarpa). Così la scelta è guidata più dal look e dall'estetica che dalla reale praticità e adattabilità alle caratteristiche anatomiche individuali. Gran parte delle tendiniti dell'achilleo sono ad esempio provocate da lesioni di sfregamento del rialzo posteriore che si nota su molti modelli di scarpe e che finisce con il provocare l'infiammazione del tendine a causa dei ripetuti micro-traumi.

Un ruolo fondamentale è attribuibile ai fattori anatomici, come causa di lesioni, come per esempio il piede piatto, le deviazioni delle ginocchia ed il loro allineamento, la torsione delle gambe, la differenza di lunghezza tra le due gambe.

Ad essere più colpiti sono naturalmente gli arti inferiori, in primo luogo le ginocchia e la gamba con i piedi, ma non sono risparmiati neanche l'anca, il dorso e la coscia (figura 3).

Per evitare tutto questo non c'è che la prevenzione. Innanzitutto, come già detto, scegliere una buona scarpa (figura 4). Ma più importante di tutto è scegliersi un buon consigliere, il proprio medico di fiducia. □

Per chi vuole saperne di più

¹ J. E. Browne «I più comuni traumi da corsa» *Medicine Illustrated*, vol. 2, n.3 1986, Milano.

² P. N. Sperryn «Sport Medicine», Butterworths.

³ P. N. Sperryn «La course à pied et le médecin», *Organorama*, vol. 2, 1986, Organon Nederland.

⁴ P. Jenoure «Aspects préventifs en traumatologie du sport» *Tribuna Medica Ticinese*, vol. 5, 1985, Lugano.

Le illustrazioni sono tratte da «Medicine illustrated» vol. 2, n.3, edizioni «Corriere Medico», Milano, 1986

Caratteristiche di una buona scarpa da corsa

Le scarpe devono essere morbide, leggere flessibili e devono permettere la traspirazione del piede e contemporaneamente fornire un buon sostegno.

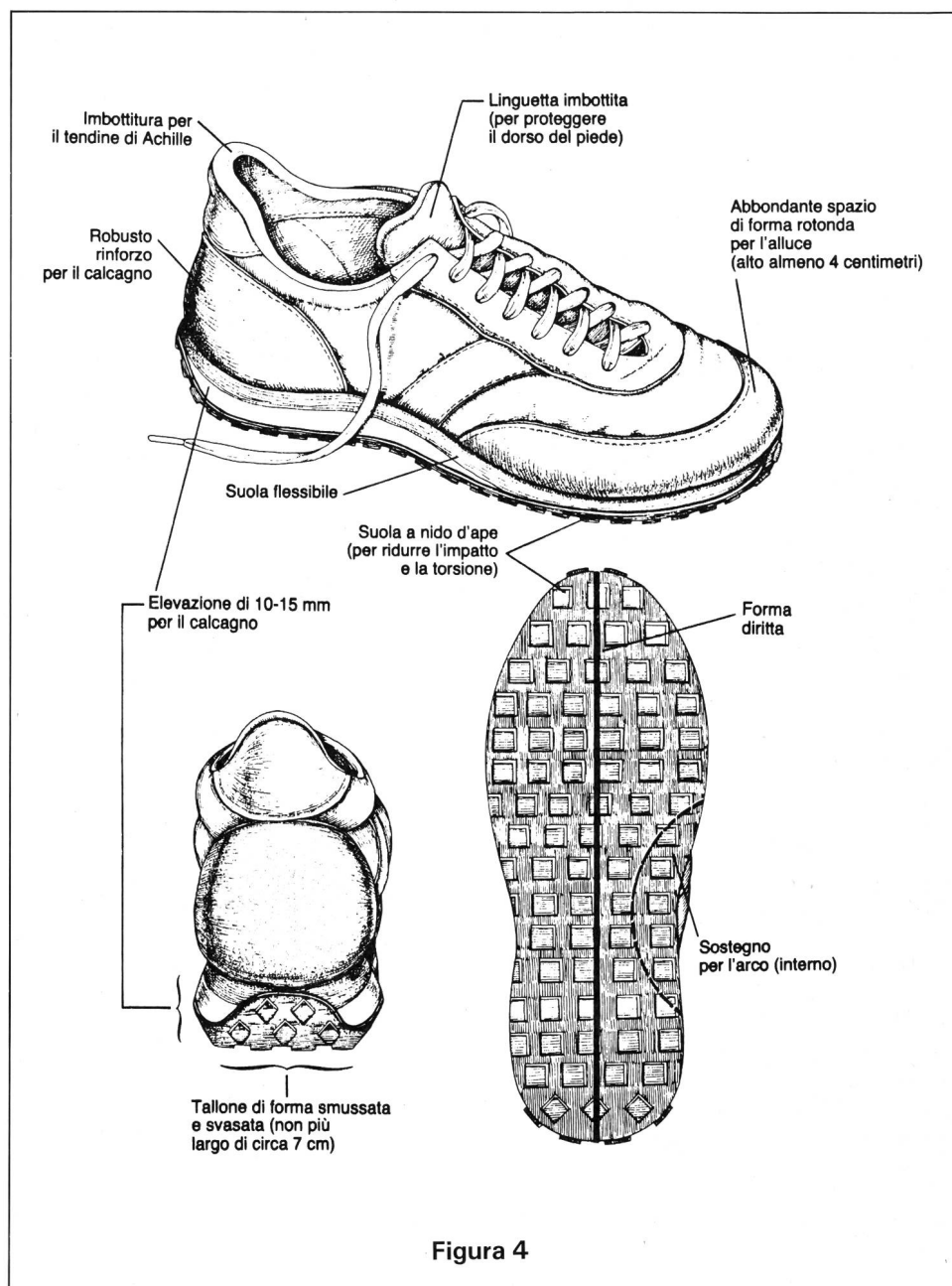


Figura 4

