

Dieci consigli per risparmiare i tendini d'Achille

Autor(en): **Mondenard, Jean-Pierre de**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **45 (1988)**

Heft 12

PDF erstellt am: **21.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000031>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Dieci consigli per risparmiare i tendini d'Achille

di Jean-Pierre de Mondenard

Traduzione di Paola Pesce

Il dottor Jean-Pierre de Mondenard è specializzato in medicina sportiva. Autore di parecchi libri, l'ultimo dei quali è «Le jogging en question», ha pubblicato pure numerosi articoli su varie riviste, ma lungi dall'essere solo un teorico, il dottor De Mondenard è pure uomo d'azione! Pratica numerosi sport ed è un fervente appassionato della corsa a piedi.

Ha accettato di regidere per noi questo articolo e gliene siamo riconoscenti. Oggi parlerà delle tendiniti, vero flagello per i podisti, come pure per altri sportivi.

Seguire i suoi consigli dunque potrà evitare parecchi problemi durante le sedute di allenamento. (red.)

1 Evitare il sovraccarico

Nel 60% dei casi i problemi al tendine d'Achille sono dovuti ad errori compiuti in allenamento.

Il sovraccarico è in rapporto stretto con un improvviso e prolungato aumento dello sforzo fisico:

- progressione troppo rapida
- percorsi troppo lunghi
- corse ripetute, difficili, e con tempi di recupero troppo corti
- modifiche troppo brutali dei ritmi di allenamento
- terreno accidentato, salite o discese difficili (terreno duro, sabbia, fango, ecc.).

Per evitare questo tipo di sovraccarico, è necessario aumentare progressivamente e lentamente la distanza percorsa, in ogni caso non al di là del 10-15% ogni mese.

2 Attuire gli scossoni

Per questo scopo è necessario:

- diminuire di peso il corpo
- adottare delle solette in «sorbothan»
- possedere delle buone scarpe d'allenamento

Durante la marcia, l'appoggio del tallone determina un impatto corrispondente a circa l'80% del peso del corpo. Nella corsa esso corrisponde ad una forza pari da 3 a 8 volte il peso del corpo, a seconda del profilo e della natura del terreno e del peso del corridore.

L'impatto del piede sul suolo, attutito in parte dalla scarpa (a seconda della qualità di quest'ultima), è in ogni modo trasmesso alle gambe e in seguito alla schiena. La minima anomalia meccanica, un piede piatto o una gamba più corta, irrilevante durante la marcia, può essere così fonte di gravi lesioni durante la corsa.

Tre sono i fattori limitanti questo sovraccarico traumatico:

Il peso del corpo

In una maratona i piedi toccano il suolo circa 55 000 volte; se la massa corporea è di 80 kg, il carico sopportato dai piedi è di circa 440 tonnellate. Al contrario se il corridore non supera il 70 kg, l'impatto sarà di 385 tonnellate; con un'economia di 55 tonnellate (per i due piedi) sul totale dei 42 km e 195 m della maratona.

Il tacco anti-choc

Il «sorbothan», è un nuovo materiale particolarmente efficace, permette di assorbire in gran parte i colpi subiti dal tallone. È dunque indispensabile, per chi desidera affrontare lunghe corse, procurarsi queste solette blu.

Le scarpe adatte all'allenamento:

- prendere una misura in più del normale, in quanto il piede sotto sforzo aumenta di volume
- le scarpe devono presentare le seguenti caratteristiche:

- tacco stratificato, che assorbe l'impatto al momento dell'appoggio del tallone (10-15 mm)
- soletta intermedia flessibile, che permette la prevenzione dei danni al tendine d'Achille
- soletta esterna, chiodata o profilata, che assicura l'assorbimento degli choc e che limiti la forza di tensione
- talloniera compatta, che favorisce una buona stabilità della parte posteriore del piede
- cuscinetto imbottito, per prevenire l'irritazione del tendine d'Achille.

3 Correggere le anomalie morfologiche

- piede in pronazione eccessiva (piede piatto)
- piede arcato, rigido (piede concavo)
- genu varum (gambe arcuate)
- genu valgum (gambe a x)
- disuguaglianza, anche minima, nella lunghezza delle gambe (6 mm).

Per quanto riguarda quest'ultima anomalia, non bisogna dimenticare che in una maratona ogni piede tocca il suolo più o meno brutalmente 28 000 o 29 000 volte, ciò significa che anche la minima differenza può essere responsabile della caduta del corpo da un'altezza nettamente maggiore al totale del percorso: vale a dire, se la differenza è di 10 mm, la «caduta» dalla parte più corta sarà di 280 m in più, e il tutto senza... paracadute.

4 Allungare i muscoli prima e dopo

La gamba è avvolta da due gruppi muscolari: dietro, i muscoli del polpaccio, estensori, che terminano nel tendine d'Achille; davanti, i muscoli tibiali anteriori, flessori.

La corsa fortifica i muscoli estensori posteriori a scapito dei flessori anteriori. Questa situazione favorisce gli strappi dei muscoli forti (posteriori) e il sovraccarico di quelli deboli (anteriori).

Prevenire gli incidenti significa quindi rinforzare i flessori e allungare gli estensori. L'esperienza mostra dunque l'importanza delle sedute di allungamento progressivo del tendine di Achille prima e dopo la corsa.

Un esempio di esercizio

In piedi di fronte ad un muro o tronco d'albero (a 1 m circa nel caso di perdita di equilibrio), senza staccare i talloni dal suolo o piegare le ginocchia, cercare di toccare il suolo con le mani piegando il tronco in avanti, fino ad avver-



tire una sensazione di allungamento dei muscoli del polpaccio, sensazione intensa ma mai dolorosa. Mantenere la posizione 10 secondi, in seguito 5 di pausa. Ripetere 5 volte.

Uno dei più grandi maratoneti di tutti i tempi, Abébé Bikila, era un convinto adepto degli esercizi di allungamento al termine dei 42 km e 195 m della maratona.

A Tokyo, durante i Giochi olimpici del 1964, invece di accettare le coperte offertegli dopo la gara dagli infermieri, Bikila iniziò, davanti a giornalisti, atleti e centomila spettatori, una seduta di cultura fisica che lasciò tutti interdetti: esercizi di rilassamento, addominali, trazioni, estensioni, saltelli con le ginocchia piegate a diverse altezze, circonduzione e rotazione del tronco. Seduto sull'erba Bikila iniziò a pedalare con le gambe e ad allungare il tronco bilanciando braccio e gamba opposti.

5 Eseguire un buon riscaldamento

Il riscaldamento è la base dello sport senza incidenti: se oggi non è più necessario scaldare il motore delle automobili, resta però necessario per la «macchina umana», prima di qualsiasi sforzo prolungato.

Un quarto d'ora prima della gara o durante i primi 15' dell'allenamento, è bene riscaldare tutta la muscolatura (cuore e muscoli delle membra) con una passeggiata ad un'andatura sostenuta o una piccola corsa e qualche movimento di braccia e gambe. Il ritmo della corsa deve aumentare progressivamente, l'adattamento sarà così graduale.

Il freddo invernale impone, oltre a questa messa in moto che può pure avvenire in palestra (saltelli alla corda o movimenti di ginnastica), una maggior protezione dei tendini con calze di lana o «scalda-muscoli». L'umidità e il freddo riducono il calibro delle piccole arterie e di conseguenza la vascolarizzazione, già limitata, del tendine.



CONSULTATE REGOLARMENTE IL DENTISTA

È noto infatti come il tendine sia irrigato dal liquido intracellulare e la regione sia poco vascolarizzata, essendo la zona di inserzione sull'osso.

6 Astenersi da qualsiasi lavoro di muscolazione intempestivo

Il tendine non può essere rinforzato come un muscolo, la sua «forza», qualunque sia l'allenamento, resta sempre la stessa. Ciò rappresenta un inconveniente quando il muscolo corrispondente diventa troppo potente e sforza il tendine rimasto relativamente «debole».

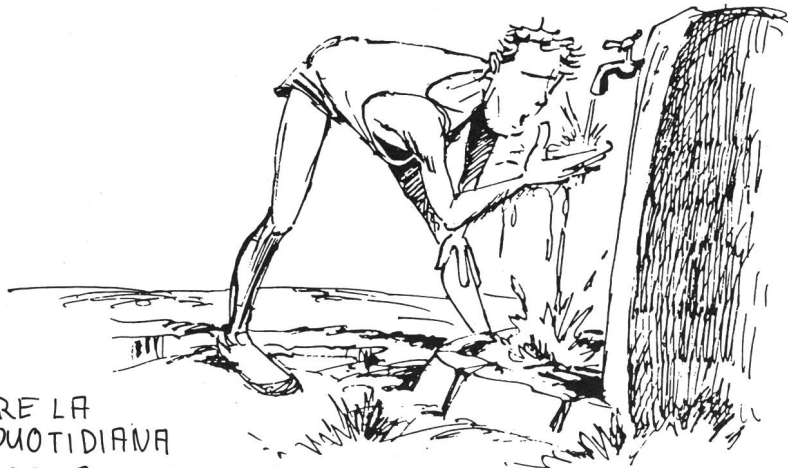
7 Consultare regolarmente il dentista

Un'infezione o un'infiammazione alle tonsille può essere responsabile di una tendinite. La circolazione del sangue è un circuito chiuso e continuo, comprendente anche la dentatura: il sangue a contatto con un'infezione può trasportarla in un'altra parte del corpo e specialmente in un tendine affaticato.

Il dottor Paul Martin, chirurgo svizzero e medaglia d'argento negli 800 m ai Giochi olimpici di Parigi nel 1924, ci parlava della sua esperienza personale: «Mi feci estrarre un dente e sterilizzare un altro, fino alla completa guarigione della radice. Esattamente dieci giorni dopo, le due tendiniti, di cui soffrivo da due anni, sparirono. Ho continuato a correre e non ho mai più avuto problemi di tendini».

8 Aumentare la razione quotidiana di acqua

Sembra che un apporto insufficiente di liquido (meno di 1 litro al giorno) diminuisca l'irrigazione sanguigna del tendine rendendolo più fragile. Per gli sportivi è necessario che ad ogni calorìa alimentare corrisponda un ml d'acqua.



AUMENTARE LA RAZIONE QUOTIDIANA D'ACQUA

Nei periodi di allenamento particolarmente intenso, ad un bisogno di 3500 calorie corrisponde quello di 3,5 litri d'acqua. La metà è contenuto negli alimenti (i cibi contengono molta acqua e il 70% del corpo è pure formato da acqua), ciò significa bere 2 litri di acqua al giorno (acqua normale o acqua minerale).

Degli studi hanno dimostrato come nell'80% dei casi di tendinite, l'atleta consumava meno di 1 litro di acqua al giorno.

Indiscutibile resta il fatto che l'insufficienza di liquidi nell'alimentazione quotidiana provochi una cattiva eliminazione dei rifiuti azotati e delle tossine.

9 Limitare il consumo di carne

La razione di proteine (carne, pesce, ecc.) non deve superare il 13% del totale della razione giornaliera. Questo soprattutto per gli sportivi in cui l'acido urico sanguigno oltrepassa i valori considerati normali.

Incoraggiati magari dalla famiglia, essi assorbono grossi quantitativi di carne e pesce, convinti, come gli antichi, che le proteine abbiano una virtù pari ad una droga (nell'antichità i saltatori si nutrivano di carne di capra, mentre la carne del toro era destinata ai lottatori ecc.). Una razione equivalente ad un grammo di proteine per kg corporeo è sufficiente, come pure 200 g di carne al giorno. Si può sostituire 3-4 volte alla settimana la carne con due uova.

Il latte, i formaggi e le uova sono le pro-

teine animali da preferire.

Lo sforzo durante la corsa a piedi provoca un'acidazione delle urine associata e una disidratazione, con conseguente cattiva eliminazione dell'acido urico. Questa iperuricemia favorisce, seppur moderatamente, i dolori ai tendini.

Per lo stesso motivo risulta necessaria, dopo una corsa, una buona idratazione per compensare le perdite dovute alla sudorazione e per eliminare le tossine create.

Eliminare infine la razione di proteine dal pasto che segue un jogging, se quest'ultimo è durato più di 60', limita l'accumulo di «rifiuti» e quindi l'intossicazione dei tendini.

Alcuni campioni del passato, come Paavo Nurmi e Herb Elliot, non mangiavano mai carne.

All'ultima maratona di New York, fra i primi 12 arrivati, più della metà erano vegetariani.

10 Mantenere alto il morale

Si è constatato che uno sportivo, quando incontra difficoltà di ordine psicologico o altro, inizia frequentemente a soffrire di tendinite. A volte questo male, tipico dello sport moderno, e perfettamente guaribile, assume proporzioni smisurate qualora il contesto psichico o professionale sia turbato.

È come se quest'ultimo determinasse il livello di sensibilità dell'atleta che, concentrando la sua attenzione e le sue paure sul male fisico, considera la ten-

E INOLTRE HO
UNA TENDINITE



CONSERVARE IL MORALE

dinite come causa del suo «non essere in forma», eludendo così gli altri problemi (conflitti con l'allenatore, la famiglia, il datore di lavoro o altri atleti, ...). Un buon metodo questo per mantenere, seppur inconsciamente, la tendinite. □

Come trattare una tendinite?

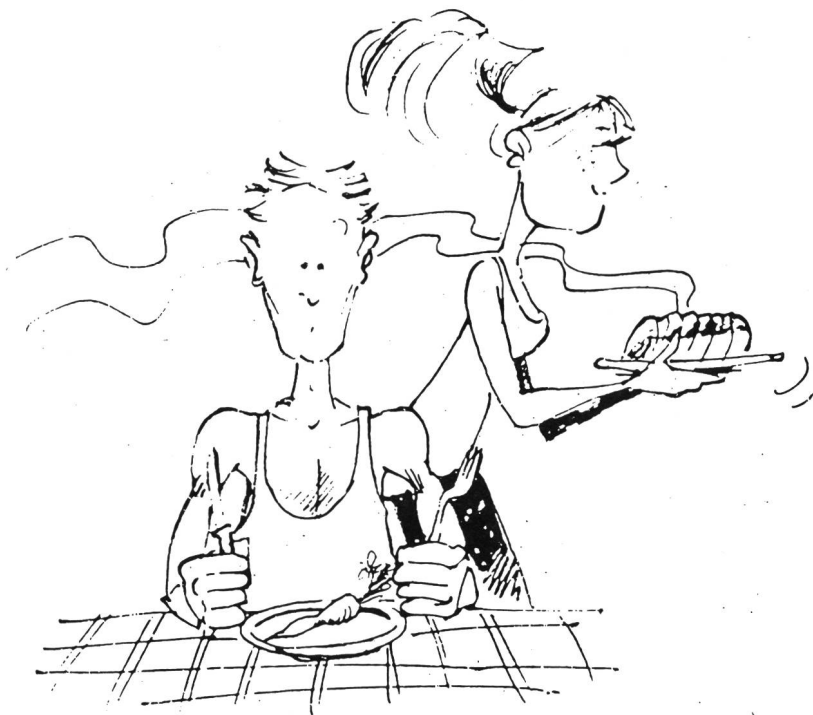
Nonostante tutte le precauzioni prese, una tendinite può sempre manifestarsi. Come trattarla?

Fin dall'apparizione dei primi sintomi con applicazione di ghiaccio, 2 o 3 volte al giorno, per una durata di 30' dopo l'allenamento; in casi più gravi con una pausa di una settimana, durante la quale è consigliabile il riposo totale.

Se tutto ciò non dovesse essere sufficiente si deve consultare il fisioterapista o un medico.

Una terapia di massaggi in profondità, applicazioni di ghiaccio, ultrasuoni o infiltrazioni di corticosteroidi verrà allora prescritta. Dal canto nostro consigliamo il massaggio in profondità è l'applicazione di ghiaccio, avendo constatato una guarigione possibile dopo 1 settimana (con 4-6 sedute settimanali) nell'80% dei casi. Se ciò non bastasse si può praticare una infiltrazione peritendinosa, sia di inibitori di enzimi, sia di corticosteroidi.

Il medico deciderà in seguito la data della ripresa degli allenamenti.



LIMITARE IL CONSUMO DI CARNE