

Negli atleti non più giovanissimi che praticano sport ad elevata intensità, come il Body-Building, il Calisthenics o gli sport di combattimento, **contratture** e **stiramenti muscolari** sono disturbi che si presentano molto frequentemente.

Uno dei principali problemi consiste nel distinguere una **contrattura** da uno **stiramento**, in quanto poi le modalità di trattamento efficaci sono molto diverse.

Equivocare una contrattura con uno stiramento - e di conseguenza poi effettuare una fisioterapia errata - può portare a seri problemi di cronicizzazione del problema.

Pertanto: atleti, leggete con attenzione!

Cosa sono Stiramento e Contrattura?



Lo stiramento e la contrattura possono essere entrambe classificate come lesioni muscolari, anche se non in senso stretto come lo **strappo**, che prevede un'interruzione della continuità del muscolo. La prima differenza è che **la contrattura è una lesione in accorciamento** mentre **lo stiramento una lesione in allungamento**.

Nel dettaglio queste sono le differenze principali:

🔹 **Stiramento:** chiamato anche "elongazione", consiste in un brusco allungamento del muscolo e delle relative fasce, con conseguente microlesione diffusa su tutto il decorso delle fibre. Come lesione è rassimilabile a uno strappo ed anch'essa legata a un sovraccarico improvviso (movimento brusco o carico eccessivo), anche se non c'è una precisa interruzione della continuità muscolare. Ci può essere una contrattura secondaria associata.

🔹 **Contrattura:** si tratta di uno spasmo persistente di una porzione del muscolo, legata solitamente a una deplezione locale di metaboliti, blocco ischemico locale, workout fatto senza adeguato riscaldamento o sbalzo termico improvviso (il classico "colpo d'aria" a fine allenamento). Il muscolo in contrattura è integro, ma la sintomatologia è spesso più dolorosa dello stiramento, in quanto si presenta anche a riposo.

Come Distinguerli?

Se si conoscono i segni principali, distinguere uno stiramento da una contrattura diventa molto facile.

🔹 **Stiramento:** se avviene uno stiramento si ha solitamente la percezione di un **dolore acuto immediato**, come una puntura o una pugnalata, durante l'attività fisica nell'esecuzione di un movimento rapido o a carico elevato. Può capitare a volte di sentire un piccolo "crack". Tenendo il distretto a riposo, apparentemente il dolore scompare, salvo ricomparire non appena si forza nuovamente il muscolo. La pressione sulla zona genera sensibile dolore e nessun sollievo, così come lo stretching della parte. L'applicazione di calore non ha alcun effetto. Può essere a volte presente una contrattura secondaria in prossimità della lesione.

🔹 **Contrattura:** compare come iniziale dolore sordo che però aumenta in modo significativo al termine dell'attività sportiva, fino a diventare molto intenso. Il riposo del distretto non elimina né riduce il dolore, che anzi sembra trarre beneficio invece proprio dal movimento. L'aumento del carico non aumenta il dolore. Allungando il distretto si avverte un significativo beneficio, anche se solo temporaneo. Una pressione sostenuta sulla parte contratta genera il classico "dolore che fa bene", ovvero si sente male ma anche sollievo. Al tatto il muscolo è duro.

Consiglio per comodità di scaricare anche [questa tabella](#) sintetica di diagnosi differenziale per le varie lesioni muscolari.

Come Evitarli?

Per **prevenire contratture o stiramenti** il fattore fondamentale è l'adeguato [riscaldamento](#) pre-attività. Pertanto, dietro la guida di un preparatore atletico esperto, sarà necessario riscaldare bene i distretti che si andranno ad allenare, con movimenti ripetuti di tipo sport-specifico e stretching dinamico a rom via via crescente.

Per effettuare un buon riscaldamento iniziale è opportuno arrivare quantomeno alla sudorazione. Il riscaldamento è **distretto-specifico**, pertanto se l'atleta andrà ad allenare gli arti superiori ha ben poco senso fare mezz'ora di tapis-roulant: bisogna scaldare adeguatamente le braccia!

Inoltre, per evitare contratture e stiramenti, così come i crampi, è importante avere un adeguato apporto idro-salino. Per cui: idratarsi bene prima e durante, con integratori isotonici o lievemente ipotonici.

Altri importanti fattori preventivi sono l'esecuzione di stretching distrettuale e globale nel post-allenamento e, quando possibile, l'abitudine a farsi fare un massaggio di scarico dal proprio fisioterapista.

Come Tratarli?

Stiramento e contrattura seguono due percorsi terapeutici differenti e prevedono una parte di auto-terapia che l'atleta può fare da solo e una parte di fisioterapia che deve essere fatta da un professionista esperto.

📌 **Stiramento:** nell'immediato è fondamentale il riposo e l'applicazione locale di ghiaccio, per i primi due giorni, 20 minuti massimo per 3 volte al giorno. Non si deve fare stretching. Per una settimana è necessario uno stop all'allenamento del distretto colpito, con ripresa a distanza di 15 giorni al 50% del carico normale, incrementando un +10% a settimana.



Fig. 2

📌 **Contrattura:** nell'immediato è fondamentale l'applicazione di calore più a lungo possibile. Lo stretching del distretto, da subito, può alleviare i sintomi. L'utilizzo del protocollo caldo/freddo può aiutare a distanza di un paio di giorni, in combinazione con la fisioterapia. Si consiglia uno stop di 3 giorni all'allenamento, continuando però a tenere il distretto in continuo movimento. La ripresa può avvenire al 80-90% del carico normale a distanza di una settimana.



Fig.3

La fisioterapia corretta prevede l'utilizzo di terapia manuale vigoroso sulla zona (Fig.3), con tecniche quali Restrain, pressione ischemica e sfregamento profondo. L'applicazione di bendaggio kinesiologico in modalità decompressiva (Fig. 4) può aiutare molto.



Fig. 4

Pertanto, prima di rivolgersi a un professionista della riabilitazione specializzato nello sportivo, si consiglia di verificare che effettivamente abbia anche le specializzazioni nelle terapie indicate.

➡ Scopri [The Body Solution](#): la Soluzione definitiva per Nutrire, Allenare e Integrare il tuo corpo.



Scarica l'Anteprima Gratuita e Scopri il libro!



PS: Per altri articoli visita il sito www.bodybuilding-natural.com e non dimenticarti di iscriverti al Gruppo Facebook!!

• Per ogni informazione o contatto diretto non esitare a Contattarmi!

Gruppo <https://www.facebook.com/groups/574140329268397/>

Contatto <https://www.facebook.com/messages/search/andrea.spadoni.142>