

La tendinopatia dell'achilleo

La tendinopatia al tendine d'Achille è un problema che coinvolge solitamente atleti che praticano sport in cui è presente la corsa. A volte, viene usato anche il termine "tendinosi" o "tendinite" anche se esistono comunque differenze significative tra questi termini.

Tendinopatia: generica condizione clinica in cui è coinvolto il tendine (o le parti immediatamente adiacenti) che si presenta a seguito di un abuso di carico o di altre condizioni.

Tendinosi: processo degenerativo che coinvolge il tendine.

Tendinite: processo infiammatorio al peritendineo, cioè la parte che riveste il tendine (più corretto il termine peritendinite).

Il tendine d'Achille è una struttura estremamente resistente, ma ha un consumo di ossigeno 7,5 volte inferiore a quello del muscolo, quindi una lenta capacità di rigenerazione. In altre parole, è un tessuto difficilmente lesionabile (in condizioni normali), ma ripetuti traumi da sovraccarico (come il correre con i muscoli affaticati) possono causare microlesioni che le cellule non riescono a riparare in breve tempo. Il tendine d'Achille è il più grande tendine che collega i due maggiori muscoli del polpaccio (gastrocnemius e soleus) alla porzione posteriore dell'osso calcaneare. Sotto elevato stress il tendine si irrigidisce e si affatica e causa un'infiammazione o tendinite e nel tempo può produrre tessuti cicatriziali che sono nettamente meno flessibili del tendine stesso. Negli atleti solitamente tale patologia è causata dal sovraffaticamento meccanico, a volte accoppiato a fattori congeniti (eccessiva pronazione del piede, supinazione ecc.), ma non si devono sottovalutare altre cause, per esempio quelle farmacologiche. Infatti anche l'uso ripetuto di corticosteroidi, di alcuni antibiotici (ciprofloxacina e altri antibiotici) e altri farmaci (statine, betaistina ecc.) può causare tendinopatie.

Sintomi: I sintomi principali della tendinite d'Achille sono: un dolore sordo o tagliente ovunque lungo la porzione posteriore del tendine, in special modo verso il calcagno, una limitata flessibilità della caviglia, calore e rossore nella zona dolente, un nodulo (formato da tessuto cicatriziale) che può essere palpato lungo il tendine e un suono scrosciante (tessuti cicatriziali che sfregano contro il tendine) durante il movimento della caviglia.

Cause: Muscoli del polpaccio tesi ed affaticati, che trasferiscono il peso della corsa al tendine d'Achille. Questo può essere causato dallo scarso stretching, dal rapido aumento della distanza, da alta velocità o da

corsa in salita, tutto ciò affatica particolarmente il tendine d'Achille. Il dolore è generato soprattutto da meccanismi biochimici intratendinei che coinvolgono i neurotrasmettitori e altre sostanze irritanti che si associano al fenomeno infiammatorio della componente peritendinea.

Diagnosi: L'ecografia è l'esame che chiarisce la tipologia (processo infiammatorio e/o degenerativo) e l'entità della patologia; la radiografia non è di routine, ma può rivelare presenze di calcificazioni o ossificazioni all'interno del tendine nonché formazioni anomale (spina calcaneare, profilo del calcagno sfavorevole ecc.) che possono facilitare la tendinopatia. Nei casi più difficili né l'ecografia, né la radiografia "vedono" la causa della patologia; in tali casi si indaga ulteriormente con una risonanza magnetica.

Trattamento: *Gli interventi più frequenti consigliati sono:*

- Riposo: il riposo completo per tempi prolungati è controproducente, ma realisticamente 15 gg. di stop sono un tempo ragionevole per valutare la gravità della patologia (tutte le peritendiniti leggere si risolvono in tale periodo senza cure); durante la



Il Newsletter "Taping - Neuro Muscolare TNM" è un bollettino informativo semestrale coordinato e redatto da Michelangelo Buccoleri e David Blow.

Potete inviare le vostre lettere, articoli e commenti a: David Blow, Associazione Taping Neuromuscolare Institute, via Gavinana 2, Roma 00192 - Tel: +39 06 3611685 Fax. o tapingneuromuscolare@virgilio.it

Caso Clinico: Il trattamento della tendinopatia dell'achilleo in un Tennista. Sergio Bonnino, Fisioterapista, Anguillara RM

terapia sono comunque da evitare le attività che hanno prodotto il trauma o che creano dolore e/o fastidio.

- Stretching: per non far perdere la flessibilità dei tessuti.
- Intervento medico (ortopedico sportivo)
- Intervento fisioterapico
- Esercizi eccentrici
- Riabilitazione e ritorno alla normale attività sportiva
- Uso di talloniera o di plantare
- Riduzione di eventuali fattori predisponenti.

Caso Clinico: Uomo 45 anni tennista non professionista. Lamenta un dolore fastidioso e continuo nella zona posteriore del tendine d'Achille verso il calcagno che aumenta durante il cammino, produce una riduzione della flessibilità della caviglia e non gli permette di continuare a giocare. Il paziente, dopo 30 giorni dall'inizio dei sintomi, si presenta con un lieve ispessimento del tendine, infiammazione e rigidità della catena muscolare posteriore. Dopo una terapia manuale classica di allungamento del muscolo e mobilità della caviglia è stata applicata la tecnica di TNM per avere un effetto di decompressione muscolare.

Il paziente ha riscontrato immediatamente una riduzione notevole del dolore e una facilità nell'articolare la caviglia. E' stato sottoposto in tutto a 5 terapie ed è tornato a giocare dopo solo 10 giorni dall'inizio del trattamento. L'applicazione del Taping Neuromuscolare su un tendine poco flessibile, come quello d'Achille, è considerata un ottimo sostegno alla terapia manuale visto che il Tape rimane in situ per alcuni giorni tra un appuntamento e l'altro.



Corsi Taping TNM

Il programma di diploma Taping Neuro Muscolare è stato studiato per i professionisti della medicina dello sport e per i fisioterapisti. L'obiettivo dell'Associazione è quello di codificare una corretta formazione tramite corsi base, corsi avanzati e approfondimenti negli argomenti speciali con insegnanti abilitati. Il Taping Neuro Muscolare è una tecnica non invasiva, non farmacologica, che completa la vostra terapia e offre ai pazienti una cura alternativa, efficace e localizzata.

I corsi sono di 3 giorni e sono svolti da istruttori qualificati nel programma "TNM Instructor program". Il corso, della durata di 3 giorni ha attualmente fra 18 e 24 crediti (ECM) formativi per la categoria professionale Fisioterapista, Medici Ortopedici e Medici Specialisti nella Medicina dello Sport.

"Taping Neuro Muscolare" è una tecnica basata sui processi di guarigione naturale del corpo. I muscoli non sono solo legati ai movimenti del corpo, ma anche al controllo della circolazione dei liquidi venosi e linfatici, della temperatura corporea ecc, pertanto il funzionamento non appropriato dei muscoli induce differenti tipologie di sintomi. La tecnica Taping Neuro Muscolare si basa su un concetto terapeutico che, adottando i principi della scienza Kinesiologica, agevola liberi movimenti al fine di permettere al sistema muscolare di aiutare il corpo ad auto guarirsi biomeccanicamente.

La filosofia di questo metodo è in perfetta sintonia con l'idea che una "funzione costituisce l'organo". Il nostro corpo mostra queste caratteristiche che noi conosciamo poiché:

- Si sta muovendo in un'area gravitazionale che è soggetta alle leggi biofisiche;
- Interagisce con l'ambiente esterno attraverso le funzioni controllate rigidamente dai meccanismi neurofisiologici;
- Mantiene un equilibrio interno (omeostasi) attraverso la funzione di auto-regolazione e auto-rimodellamento presente nel codice genetico dell'essere umano.

Il Taping NeuroMuscolare che, come abbiamo detto, si basa sulle naturali capacità di guarigione del corpo, è una tecnica correttiva meccanica e sensoriale che favorisce una migliore circolazione sanguigna e linfatica nell'area da trattare. E' ideale nella cura di muscoli, nervi e organi nelle situazioni post-traumatiche, in fisioterapia o semplicemente per migliorare il rendimento sportivo. L'uso del "Taping" offre all'operatore medico sportivo e fisioterapista un approccio nuovo, innovativo e non farmacologico che va alla radice di ogni patologia.

I muscoli sono trattati con un nastro elastico, che permette il pieno movimento muscolare e articolare e attiva le difese corporee aumentando la capacità di guarigione di nervi, muscoli e organi.