Tendinite

Categoria : RUBRICA MEDICA
Pubblicato da Dott.Vincenzo Di Costanzo in 12/6/2019

C’è il gomito del tennista e quello del golfista, la spalla del lanciatore e quella del nuotatore, il ginocchio del saltatore e il tendine d’Achille. Benché interessino articolazioni molto diverse tra loro, tutte queste condizioni dolorose condividono il fatto di essere determinate da una tendinite, ossia da un’infiammazione o da un’irritazione della porzione di tessuto fibroso ed elastico che collega qualunque muscolo all’articolazione sulla quale è inserito e della quale permette il movimento.

Cos’è la tendinite Quando un tendine si infiamma ogni uso dell’articolazione corrispondente è fortemente limitato dalla presenza di un dolore acuto, di norma localizzato in un punto prossimo all’articolazione. Il dolore è spesso presente anche a riposo e peggiorato da qualunque tipo di sollecitazione a livello del tendine interessato (pressione, torsione, estensione, carico ecc.). Nonostante questa sintomatologia dolorosa invalidante, spesso, dall’esterno, l’articolazione interessata dalla tendinite appare del tutto normale, presentando al più un leggero gonfiore.
Cause della Tendinite
Qualunque tendine può irritarsi o infiammarsi a causa dell’uso eccessivo o improprio di un’articolazione, ma in genere i tendini interessati da problemi di questo tipo sono quelli sottoposti agli stress meccanici più significativi nella vita quotidiana, nell’ambito dell’attività lavorativa o durante l’esecuzione di sport o hobby che prevedono movimenti ripetitivi o sforzi intensi a carico di una specifica articolazione.
In alcuni casi, la tendinite può comparire anche quando si sforza un tendine “da fermo” per opporre resistenza a un movimento o a una vibrazione esterni, come capita quando si deve mantenere in posizione un trapano o un martello pneumatico o controllare un macchinario industriale per molte ore, oppure quando il tendine viene mantenuto sotto tensione in modo eccessivo, per esempio perché si deve sollevare o trasportare un carico considerevole.
Ulteriori cause di tendinite sono i movimenti bruschi accidentali, le contusioni e le distorsioni, che oltre al tendine possono interessare anche i legamenti e altre strutture articolari, complicando il quadro. Tuttavia, a determinare l’infiammazione o l’irritazione di singoli tendini sono soprattutto i danni da usura, conseguenti a gesti ripetitivi.
Gli sport più spesso fonte di tendiniti sono il tennis (tendinite polso e gomito), il nuoto (spalla), il golf (gomito, polso e spalla), la pallacanestro (gomito e mano), il bowling (spalla, mano e dita), il baseball (spalla, gomito) e la corsa e il calcio (tendine d’Achille). Fondamentale cercare di attuare tutte le strategie per la prevenzione del disturbo.