

Contratture

La contrattura è la meno grave tra le lesioni muscolari in quanto non è causa di lesioni alle fibre muscolari, ma si manifesta con un notevole aumento, involontario, del tono muscolare.

Chi è colpito da una contrattura avverte un dolore diffuso in tutta l'area interessata dal muscolo in questione, che si sente anche alla palpazione, sotto forma di ipertonìa, che causa una riduzione dell'elasticità del muscolo durante il movimento. Il dolore causato da una contrattura, seppur intenso, è tuttavia tollerabile e non impedisce il movimento. Di solito il miglior consiglio è quello di rimanere a riposo per qualche giorno, o di svolgere una leggera attività di allungamento del muscolo. Sono invece da evitare tutte le attività che sollecitano eccessivamente il muscolo contratto. In casi eccezionali può rendersi necessario ricorrere a farmaci antinfiammatori (FANS) o decontratturanti muscolari, da assumersi solo dopo un consulto medico.

La cosa più utile è assumere una serie di atteggiamenti atti a prevenire le contratture, come fare un buon riscaldamento prima di un'attività intensa, non fare sforzi superiori alle effettive possibilità dei nostri muscoli, coprirsi bene durante il periodo invernale, prendersi il tempo necessario al muscolo per recuperare prima di sottoporlo ad un nuovo carico, valutare l'eventuale squilibrio posturale e/o muscolare e cercare di correggerlo. Si può rivelare molto utile in persone soggette a contratture, l'uso di integratori specifici che aiutano a mantenere la tonicità muscolare e favoriscono l'eliminazione dell'acido lattico dal muscolo; anche l'applicazione costante di pomate specifiche può essere un buon metodo per tenere sotto controllo le contratture.

Crampi

I crampi colpiscono i muscoli di tutto il corpo e sono definiti come dolori muscolari improvvisi e molto intensi, dovuti ad una temporanea ed involontaria contrazione del muscolo.

La sintomatologia dei crampi è simile a quella delle contratture, ma ha alcune peculiari differenze. Innanzitutto i crampi sono causati principalmente da fattori energetici, metabolici o circolatori, a volte, soprattutto se i crampi sono notturni possono essere causati da cattiva digestione o da problemi intestinali. I tempi di recupero sono molto più veloci in caso di crampi mentre le contratture richiedono anche parecchi giorni, e l'intensità del dolore è molto più intensa nel caso di crampo.

Strappi muscolari

Lo strappo o la rottura di un muscolo si verifica in seguito ad un'intensa contrazione improvvisa del muscolo stesso; esistono due principali forme di strappo muscolare:

- **Rottura parziale** (stiramento o strappo muscolare): è caratterizzato dalla rottura di qualche gruppo di fibre che causa ematoma e dolore prolungato e molto intenso che non migliora nemmeno con una leggera attività. Il trattamento di uno strappo consiste nel riposo, nell'assunzione di antinfiammatori naturali o di sintesi, massaggi e trattamenti fisioterapici. Al momento i trattamenti fisioterapici e i massaggi sono tra gli interventi più indicati.
- **Rottura totale**: un muscolo si rompe normalmente in un punto debole (vecchio trauma, cicatrice, ecc.) o alla giunzione muscolo tendinea. I sintomi principali sono il dolore, l'impotenza funzionale, ematoma, depressione e rigonfiamento muscolare. Clinicamente possono verificarsi principalmente la rottura del bicipite o del tendine di Achille. In questo caso si rende necessario l'intervento chirurgico.