



GRUPPO  
CISCO

# CISCO

MAGAZINE

## Il viale del... futuro



SPORT

64



ATTUALITÀ

18



CULTURA

54



TRASPORTI

29



L'INTERVISTA

6

di Federico Morelli e  
Emanuela Camerucci

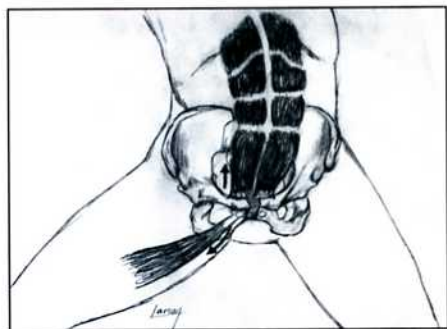
Con il termine pubalgia si intende una  
sindrome dolorosa a carico dell'area pubica.

La definizione più corretta è sindrome retto-adduttoria,  
in quanto si tratta di una patologia da sovraccarico

dell'inserzione distale dei muscoli addominali e prossimale

degli adduttori, che si manifesta con una sintomatologia  
dolorosa nella regione inguino-adduttoria o sovrapubica

# La pubalgia



**La pubalgia, o sindrome retto-adduttoria si caratterizza per il dolore in corrispondenza dell'inserzione del retto dell'addome e/o dei muscoli adduttori**

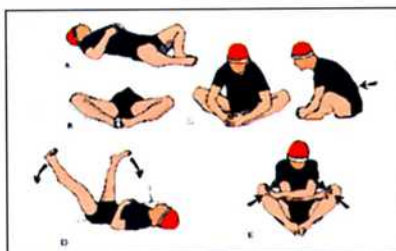
Tra le tecniche di **diagnostica** per immagini, l'ecografia e la RMN, forniscono le informazioni più utili, sia dal punto di vista diagnostico, che nel monitorare l'evoluzione della patologia.

La pubalgia non deve essere sottovalutata e deve essere trattata fin dalla comparsa dei primi sintomi per evitare il rischio di recidive, che possono manifestarsi anche quando la sintomatologia sembra scomparsa.

Il **trattamento** nelle fasi precoci consiste nella riduzione dell'intensità dei carichi di lavoro, evitando le attività che evocano dolore, fino ad arrivare nei casi più gravi alla sospensione degli allenamenti. Al riposo si associa la crioterapia e lo stretching, soprattutto dei muscoli adduttori. In alcuni casi si può fare ricorso alla mesoterapia, che con la sua azione antinfiammatoria consente spesso di ottenere buoni risultati.

La fase successiva della terapia prevede un protocollo riabilitativo volto a incrementare la flessibilità muscolare e al potenziamento, sia degli adduttori che degli addominali. Nei casi in cui il trattamento incruento correttamente eseguito per almeno tre mesi si sia dimostrato inefficace, si può ricorrere all'intervento chirurgico.

Particolare attenzione dovrà in ogni caso essere dedicata alla fase di ripresa dell'attività sportiva, in quanto dovrà essere gradualmente introdotto l'allenamento specifico.



**Esercizi di stretching consigliati per la prevenzione e la terapia della pubalgia**

La patologia, pur non essendo di esclusiva pertinenza dello sport del calcio, presenta una elevata incidenza in questa disciplina sportiva a causa dell'intenso impegno settoriale legato all'esecuzione di particolari ed energici movimenti degli arti inferiori tipici di questa attività

**I fattori predisponenti** possono essere intrinseci o estrinseci. I primi comprendono squilibri anatomici o funzionali del cingolo pelvico (dismetria degli arti inferiori, obliquità pelviche, etc.), i secondi includono il sovraccarico funzionale, l'elevata asimmetria del gesto del calcio o anche errori di allenamento.

In particolare durante la pratica sportiva calcistica, le sollecitazioni meccaniche che agiscono sul bacino sono rese più complesse dalle energiche contrazioni dei gruppi muscolari impegnati da una parte nel sospingere anteriormente l'arto calciante, dall'altra nello stabilizzare il corpo. Queste contrazioni provocano microtraumatismi ripetuti sulle giunzioni osteo-tendinee.

La sindrome retto-adduttoria è **caratterizzata** da dolore inguinale che insorge nella maggior parte dei casi in modo graduale, più raramente invece consegue a infortunio, come ad esempio nel caso di una lesione muscolare del retto dell'addome o degli adduttori.

La sintomatologia dolorosa si accentua durante e dopo l'attività sportiva e si manifesta prevalentemente negli scatti e nei bruschi cambi di direzione. E' caratteristica l'irradiazione del dolore lungo la faccia antero-mediale della coscia o lungo la parete addominale inferiore.

All'**esame obiettivo**, la palpazione provoca algia al livello inguinale in corrispondenza delle inserzioni muscolo-tendinee. Tale sintomatologia è evocata inoltre dalla contrazione attiva contro resistenza della muscolatura adduttoria o addominale.