

COME STATA

2,20€



INTEGRATORI
TUTTE LE RISPOSTE
AI VOSTRI DUBBI

CESAREI
PERCHÉ IN ITALIA
SE NE FANNO TROPPI

SCREENING
SONO UTILI
DAVVERO?

FILIPPO
A RISCHIO INFEZIONI?

**ROSSELLA
BRESCIA**

«Con la corsa scarico
le tensioni e mi
tengo in forma»

ERNIA LATALE

COSA FARE SE C'È UN REFLUSSO

STATA
DALLA RICERCA ESAMI PIÙ SICURI E CURE PIÙ EFFICACI



SUCCESSO A ME...

«Ho un dolore come quello di KAKA»

«Mio marito, 38 anni, gioca a calcetto e gli è stata diagnosticata una pubalgia cronica. Di che cosa si tratta esattamente?»

Sonia - Cremona

Con il termine pubalgia cronica si intende un **dolore alla parte bassa dell'addome e alla zona del pube**, che permane nel tempo. Non è quindi una vera e propria diagnosi quella che è stata fatta a Suo marito, ma la descrizione di un sintomo. Serve ora capire da che cosa dipende il dolore in modo che si possa intervenire con la cura. La pubalgia è **frequente negli sportivi**, sia dilettanti sia professionisti e infatti può essere causata da tutti gli sport che prevedono **rapidi cambi di direzione**, come appunto il calcio.

RISPONDE L'ORTOPEDICO

Il professor **Francesco Benazzo** è direttore della Clinica ortopedica e traumatologica dell'Irccs Policlinico San Matteo di Pavia e direttore della Scuola di specializzazione in ortopedia e traumatologia dell'Università degli studi di Pavia. Segue gli atleti di atletica leggera ai Giochi olimpici ed è consulente dell'Inter FC.



KAKÀ

Il fuoriclasse brasiliano del Real Madrid (28 anni) potenzia l'addome e i glutei più di quanto facciano i suoi colleghi calciatori. È l'unico modo per far fronte alla sua pubalgia cronica.

UN SINTOMO, TANTE CAUSE

Come prima causa ci sono i **problemi muscolo-tendinei**, dovuti alle sollecitazioni e alle tensioni sull'osso pubico, provenienti dall'alto, cioè dai muscoli addominali e dal basso, ossia dagli adduttori della coscia. La pubalgia però può anche dipendere dall'**artrosi della sinfisi pubica**, l'articolazione che congiunge le ossa del pube o da una **lesione del cercine**, detto anche "menisco dell'anca", una fibro-cartilagine che si trova nell'acetabolo dell'articolazione coxo-femorale, alla testa del femore. Un'altra causa frequente di dolore pubico è l'**ernia dello sportivo**, che può essere definita, semplificando, una precoce ernia inguinale. Non si manifesta infatti con la fuoriuscita dei visceri addominali, ma con fitte dolorose, perché durante l'attività sportiva i nervi che passano nella regione pubica vengono sollecitati. Infine, la pubalgia può essere provocata da una **frattura da stress dell'osso pubico**, per sforzi muscolari o per un problema alla zona lombare e dorso-lombare della colonna vertebrale, che si ripercuote sul bacino, dovuto per esempio a squilibri nella muscolatura addominale.

FISIOTERAPIA E ULTRASUONI

La diagnosi della pubalgia deve sempre essere fatta da un **ortopedico** che, in caso di problemi muscolo-tendinei o di artrosi della sinfisi pubica, consiglierà la **fisioterapia** riabilitativa e la **riabilitazione posturale**, ossia esercizi fisici mirati sui muscoli addominali e dorsali. Possono risultare utili per alleviare il dolore anche le applicazioni con **ionoforesi, ultrasuoni e la tecarterapia**, strumenti termoelettrici o termomagnetici indolori. Quando invece il dolore alla zona del pube è scatenato dalle lesioni al cercine, si interviene in modo analogo al menisco del ginocchio, riparando con punti di sutura questa fibro-cartilagine. Data la sua posizione è un'**operazione chirurgica abbastanza complessa**.

RADIOGRAFIA E RMN FONDAMENTALI

La radiografia del bacino e la Risonanza magnetica sono sempre fondamentali per fare la diagnosi: la prima viene eseguita anche sotto carico, cioè su appoggio prima della gamba destra e poi di quella sinistra, per controllare come cambia la sinfisi pubica sotto sforzo. La seconda è invece

ANCHE IN GRAVIDANZA

Le donne incinte possono soffrire di pubalgia, che dura per il periodo dell'attesa e talvolta anche qualche mese dopo il parto. Il disturbo è dovuto alle modificazioni fisiche e al carico che le ossa del bacino subiscono con la progressiva crescita del feto. La sinfisi, cioè l'articolazione che unisce le due ossa pubiche e si trova al centro del bacino, è elastica e durante il parto consente il passaggio del neonato. Tuttavia, i cambiamenti ormonali o la posizione del feto possono provocare un rilassamento, detto diastasi, di questa articolazione, scatenando il dolore.

indispensabile per identificare sia l'ernia da sport sia i sovraccarichi da stress e le fratture dell'osso pubico.

DOPO SERVE UN PERIODO DI RIPOSO

Per curare l'**ernia** è necessario un intervento chirurgico, grazie al quale viene rinforzata la parete addominale nel punto in cui ha ceduto, per esempio con **punti di sutura** o con il **posizionamento di una retina**. Mentre per la **frattura dell'osso pubico** il **riposo è necessario** fino alla completa saldatura. Il riposo è sempre richiesto, finché il dolore non scompare e il problema non è risolto. Talvolta, si consigliano farmaci **antidolorifici e antinfiammatori**.

SI PREVIENE CON UN ALLENAMENTO MIRATO

La pubalgia si può prevenire con un allenamento che coinvolga in modo omogeneo tutti i gruppi muscolari, in particolare della zona pelvica, dorsale

e addominale. Questo è ancora più importante in chi ha debolezze note e riconosciute della muscolatura, che dovranno essere compensate con

esercizi specifici di rafforzamento muscolare e di controllo posturale. Devono stare attenti anche gli atleti che per il tipo di sport o per il loro ruolo in una

squadra eseguono gesti tecnici specifici (per esempio i salti) in maniera continuativa e senza le dovute pause e gli opportuni esercizi compensatori.

Chiara Romeo