Lesione dei tessuti molli

Che cosa sono le lesioni dei tessuti molli?

Lesioni dei tessuti molli includono lesioni ai muscoli, tendini e ligamenti (non ossa).

I tendini sono fasci di fibre che tengono i muscoli attaccati all'osso. Un danneggiamento dei muscoli o tendini causato da eccessiva sollecitazione (overstress) viene chiamato 'sovraffaticamento'.

I ligamenti sono fasci fibrosi che tengono unite le ossa. Un'estensione eccessiva dei ligamenti è chiamata 'stiramento'. Stiramenti e sovraffaticamenti possono accadere a persone di ogni età con risultati diversi.

Quali sono i sintomi?

Quando i tessuti molli sono danneggiati, di solito c'è dolore, gonfiore e spesso una contusione. Molto gonfiore può rallentare il processo di guarigione.

In lesioni gravi ci può anche essere un osso rotto *(frattura)*. Per verificare questo può essere necessario fare i raggi X.

Esercizi fisici

Esercizi leggeri e di stretching dovrebbero essere iniziati immediatamente per ridurre al minimo l'indolenzimento. C'è da aspettarsi un lieve dolore, ma si dovrebbe evitare un dolore forte.

A meno che non ti sia stato detto diversamente, dopo i primissimi giorni aumenta pian piano i livelli della tua attività rimanendo dentro i limiti di tolleranza.

Se hai una lesione grave può essere che tu debba evitare certe attività o movimenti fino a quando non si è avuto un adeguato risanamento. Se sei incerto, consulta il tuo medico, fisioterapista o professionista sanitario.

Un terapista ti può consigliare esercizi per aumentare la forza dei muscoli, la flessibilità delle giunture e l'equilibrio. Questi esercizi ti aiuteranno a guarire, limitare il dolore e ridurre la possibilità di subire di nuovo la lesione.

Che cosa aspettarti

Nella maggioranza delle lesioni dei tessuti molli puoi aspettarti una guarigione completa in un periodo di tempo che va da una a sei settimane. Quanto tempo ci vuole per guarire dipende dalla tua età, dal tuo stato generale di salute e dalla gravità della lesione. In casi di lesioni serie può essere necessaria un'ingessatura o il ricorso ad una stecca di immobilizzazione (splint), oppure potrebbe anche essere opportuno un intervento chirurgico.

Può essere necessario il ricorso ad analgesici (antidolorifici). In molti casi basta il paracetamol. Farmaci *antinfiammatori* possono essere d'aiuto, ma questi non sono adatti per certe persone. Rivolgiti al tuo professionista sanitario per ulteriori consigli.

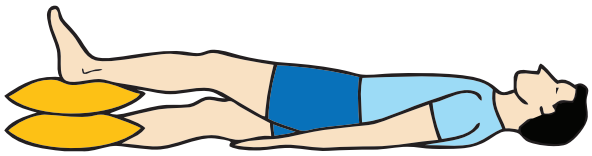
Trattamento per distorsioni

Il trattamento iniziale per lesioni ai tessuti molli si basa sui principi **'RICE'** e 'Avoid **HARM**' Queste cose sono della massima importanza nelle 48-72 ore successive ad una lesione e possono accelerare la guarigione.

Riposo (Rest)	Riposati ed evita attività che causano notevole dolore (per esempio camminare, alzare il braccio). Potresti avere bisogno di usare le stampelle o un tutore (sling).
Ghiaccio (Ice)	Avvolgi dei cubetti di ghiaccio in uno strofinaccio per asciugare i piatti (tea towel) inumidito, usa piselli surgelati oppure una borsa da ghiaccio usata in attività sportive. Non mettere mai il ghiaccio direttamente sulla pelle. Usa la borsa da ghiaccio o simile preparato per 15-20 minuti ogni ora od ogni due ore quando sveglio.
Compressione (Compression)	Applica una benda ben fermamente ma in modo tale che non impedisca la circolazione o causi ulteriore dolore. La benda dovrebbe coprire tutta la giuntura.
Elevazione (Elevation)	Alza l'arto sopra il livello del tuo cuore, se possibile. Sostieni l'arto con cuscini oppure con un tutore (sling) per tenerlo alzato quando non cammini o non lo stai usando.

Durante le prime 49-72 ore, **evita**:

Calore (Heat)	Aumenta il flusso sanguigno e il gonfiore.
Alcol (Alcohol)	Aumenta il flusso sanguigno e il gonfiore, e può renderti meno consapevole di un aggravamento della tua lesione.
Una nuova lesione (Reinjury)	Proteggi la tua a quando non è guarita completamente.
Massaggio (Massage)	Favorisce il flusso sanguigno e il gonfiore. Se iniziato troppo presto, il massaggio può aumentare il danno.



Lesione dei tessuti molli

Trattamento successivo

Se la lesione non migliora entro una settimana, può essere necessario visitare il tuo medico di famiglia oppure un professionista sanitario. Potrebbero essere necessari ulteriori test o trattamenti.

Note:

Come cercare aiuto

In un'**emergenza medica** recati al Pronto soccorso dell'ospedale più vicino oppure chiama un'autoambulanza (chiama lo 000).

Per altri problemi di salute consulta il tuo medico di famiglia o un professionista sanitario.

Per consigli sanitari da parte di un'infermiera abilitata (Registered Nurse) puoi telefonare a **NURSE-ON-CALL 24 hours a day** (Infermiera a disposizione 24 ore su 24) al **1300 60 60 24** al costo di una telefonata urbana da qualsiasi parte del Victoria.*

Per coloro che non si sentono sicuri con il loro inglese **NURSE-ON-CALL** provvede accesso a servizi interpreti. Telefona al **1300 60 60 24**.

*Chiamate da cellulari potrebbero essere addebitate a tariffa più elevata.

Vuoi saperne di più?

- Fallo visitare dal tuo medico di famiglia oppure da un professionista sanitario.
- Consulta un fisioterapista
- Visita il sito di **Better Health Channel** www.betterhealth.vic.gov.au

Se volete ricevere questa pubblicazione in un **formato accessibile**, chiamate il numero 9096 0578 oppure inviate una email al recapito edfactsheets@health.vic.gov.au

Dicembre 2010. Disponibile anche su internet al recapito **www.health.vic.gov.au/edfactsheets**

Clausola esonerativa: Le presenti informazioni sanitarie sono intese solo per scopi educativi di carattere generale. Consultate il vostro medico di base o un altro professionista sanitario per assicurarvi che esse facciano al caso vostro.

Autorizzato dal
Victorian Government
Melbourne (1009025)