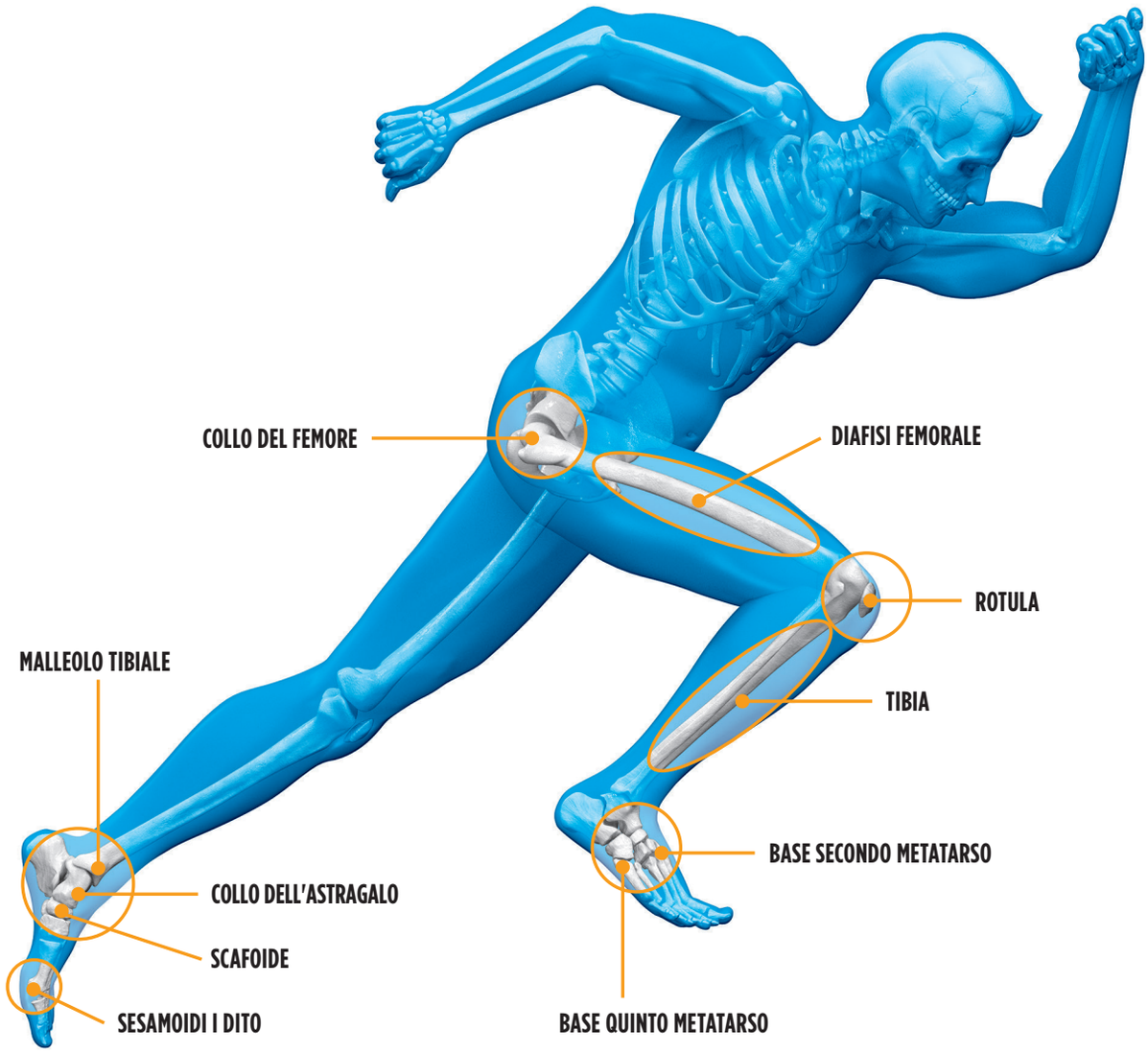
FRATTURE DA STRESS

A RISCHIO ELEVATO

La frattura da stress, nota anche come frattura da fatica, è una comune patologia da sovraccarico dei runner. La parte più importante del suo trattamento è molto simile a quella di altre patologie da sforzo eccessivo: la quantificazione dello stress meccanico. Infatti, per la maggior parte delle fratture da stress, non è necessaria nessuna particolare indagine. Il periodo di riposo può essere anche molto breve nel caso in cui i sintomi diminuiscano velocemente. Basta prestare attenzione alle sensazioni del paziente e preparare un programma di ritorno graduale alla corsa, che in alcuni casi può avvenire anche molto presto. Tuttavia, una piccola percentuale di fratture da stress è classificata come "ad alto rischio" di complicazioni (scomposizione secondaria, ritardo di guarigione, pseudoartrosi). Quando si sospetta questo tipo di frattura, si deve assolutamente fare un esame diagnostico, un attento follow-up e seguire un approccio più conservativo del trattamento. Il riposo deve essere prolungato e la corsa non può essere ripresa finché il dolore non è completamente scomparso.



Tutti i diritti riservati. The Running Clinic™ 2012.