

Hiliterapia®

L'INFORTUNIO

## La laserterapia per prevenire e curare le lesioni del legamento crociato anteriore

La rottura del crociato è uno degli infortuni più frequenti tra i calciatori, sia professionisti che amatori

Pierfrancesco Catucci

20 ottobre - MILANO

Gazzetta  
ACTIVEGazzetta Active:  
tutte le notizieFitness: tutte  
le notizie

Nicolò Zaniolo è l'esempio di come la rottura del legamento crociato sia uno degli infortuni più temuti dai calciatori. Il centrocampista della Roma e della Nazionale se l'è rotto due volte (una per ginocchio) e ora sta provando a riprendersi la squadra giallorossa dopo due anni di purgatorio. Per gli addetti ai lavori è lca, per tutti è il legamento crociato anteriore, il punto dolente su cui inciampano numerosi sportivi, calciatori in primis, che con la sua rottura si trovano spesso a dover fare i conti. Uno studio condotto dall'Uefa ed effettuato da Walden nel 2016, riporta infatti un'incidenza di 0,013 infortuni per mille ore di allenamento e 0,309 infortuni per mille ore di gioco soprattutto tra i professionisti del pallone. Ne consegue che una squadra di 25 giocatori delle categorie più titolate possa ragionevolmente aspettarsi un infortunio al crociato di un suo atleta ogni due anni.

**ALLENAMENTO E PREVENZIONE**– Nel calcio non professionistico la situazione non è migliore: il rischio di infortunarsi durante una partita tra colleghi di scrivania è ancor più concreto, soprattutto se l'allenamento latita o è inadeguato. Se ad accumulare atleti e appassionati sono i meccanismi di infortunio, solitamente legati a iper-rotazione, iper-estensione e iper-flessione del ginocchio, a distinguerli sono invece i tempi di recupero. Mentre il 90% dei calciatori professionisti torna ai livelli precedenti la débacle dell'articolazione entro 12 mesi, riuscendo a giocare la prima partita dopo 7-9 mesi, tra gli amatoriali la percentuale crolla al 60% ed il rientro sul campo si allunga ben oltre i 12 mesi. Per prevenire il rischio di incappare nella rottura del legamento crociato anteriore non resta dunque che anticipare i tempi, seguendo un programma di allenamento specifico, mirato all'allungamento e al potenziamento muscolare degli arti inferiori per migliorarne la propriocezione. La letteratura scientifica evidenzia infatti come un'adeguata preparazione atletica, articolata in esercizi di rinforzo muscolare e di

Commenta  
per primo

Ultim'ora

Tutte le notizie

G+

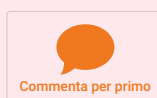
- 08:29 **INTER** - Eroi per caso: da Kovacevic al blitz di Toldo. A San Siro vince l'imprevisto
- 08:28 **VIDEO** - Bonucci: "Con Ronaldo forse avevamo perso la voglia di sacrificarci"
- 08:27 **ESTERO** - Rassegna stampa, dalla Spagna: il rinnovo di

Vedi altro &gt;

Non perdi le **Newsletters** di Gazzetta  
**PROVALE SUBITO**Iscriviti alla **NEWSLETTER****GRATIS**La newsletter di Gazzetta è gratuita,  
clicca per iscriverti

**IL CONTRIBUTO DELLA LASERTERAPIA** – “Per limitare la possibilità di una rottura del legamento crociato anteriore - spiega la dott.ssa Valentina Rivetti, fisioterapista e titolare del ‘Centro Virola’ che conta diversi calciatori professionisti tra i propri pazienti – il mantenimento di un buon tono muscolare generale è basilare. Se l’allenamento degli arti inferiori e sinergici dell’azione dei legamenti crociati è prioritario, anche quello del busto non va però sottovalutato. Non secondario è inoltre lo stretching: una buona elasticità muscolare assicura una migliore articolazione. In ottica di prevenzione, la laserterapia è un valido sostegno. “Sottoporsi a Hilterapia, in particolare, si conferma utile anche in via preventiva, soprattutto quando si avvertono piccoli fastidi muscolari o articolari che possono essere campanelli d’allarme di patologie più serie, come ad esempio le lesioni muscolari. Indicative di una scarsa elasticità muscolare, queste problematiche, se non trattate correttamente, comportano un ulteriore accorciamento del gruppo muscolare in questione”.

**LA RIABILITAZIONE** – Se la prevenzione non dovesse bastare e il crociato dovesse comunque rompersi, non resta che correre ai ripari ricorrendo alla chirurgia o al trattamento conservativo. Che si operi oppure si preferisca evitare l’intervento, la riabilitazione rimane determinante per il miglior recupero. “Nella fase immediatamente successiva all’intervento chirurgico – prosegue la dott.ssa Rivetti – Hilterapia è una valida tecnologia per lo smaltimento dei liquidi e dell’edema che si possono generare. Il suo contributo è valido anche nel trattare le cicatrici, aiutando i ritardi di rimarginazione, migliorandone l’aspetto estetico, e nel trattamento della zona di prelievo del neo legamento che, spesso posta sulla parte posteriore della coscia, risulta molto dolorosa proprio per la lesione creata. Hilterapia, grazie al suo effetto antalgico, è risolutiva non solo sul dolore connesso, ma anche sulla sua riparazione. E, anche nel caso in cui si scegliesse di non intervenire, aiuta a ridurre i segni di infiammazione causati dall’evento traumatico e consente di iniziare quanto prima il percorso riabilitativo conservativo di rinforzo muscolare e recupero articolare”.



20 ottobre - 09:32

© RIPRODUZIONE RISERVATA

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE

Taboola Feed

EDITOR'S NATION

La figlia di Luca Laurenti è probabilmente la donna più bella che sia mai esistita

BETA UTENSILI

L'officina perfetta? Ordine rigoroso e i giusti accessori

HNH HOSPITALITY

Weekend tra Venezia e Verona, sulle tracce della Grande Bellezza

ETORO

Inizia a investire in azioni Netflix con 0% di commissioni

SWIFT VERDICT

Ti ricordi di lui? Fai un respiro profondo prima di vedere come è adesso

