



FRATTURA DELLA CAVIGLIA

- Diagnosi:** La vostra diagnosi è: frattura della caviglia. Con questo termine s'intende la frattura di una o entrambe le ossa che costituiscono l'articolazione della caviglia. Queste ossa sono tibia e perone. Il medico valuta i sintomi, raccoglie informazioni sulla dinamica dell'incidente. Ordinerà poi una radiografia in più proiezioni per localizzare meglio la frattura.
- Lesione:** Esistono diversi tipi di fratture e si classificano in base alla gravità della lesione e al suo trattamento:
- Frattura composta: i monconi ossei sono ancora in sede ed allineati
 - Frattura scomposta: i monconi ossei non sono più allineati
 - Frattura comminuta: sono presenti più di due frammenti ossei
 - Frattura esposta: uno dei due monconi ossei lacera la cute e quindi si ha esposizione esterna
 - Frattura chiusa: non c'è lacerazione della cute da parte dei monconi ossei
 - Frattura compressa: i monconi ossei s'incastrano uno dentro l'altro
 - Frattura per strappamento: il muscolo o il legamento viene bruscamente distaccato dalla propria sede
 - Frattura patologica: l'osso, già indebolito da una patologia si frattura facilmente (come ad esempio l'osteoporosi)
- Cause più comuni:** La caviglia si può fratturare in molti modi: ad esempio per una caduta, per lesioni dovute a sport di contatto, per un colpo.
- Sintomi tipici:** Schiocco al momento della frattura, perdita di funzionalità (si ha dolore nel muovere la caviglia), dolore, sensibilità, tumefazione, deformità (a volte), cute con ecchimosi che appaiono ore o giorni dopo la lesione. E' raro che una frattura a carico della caviglia sia esposta.
- Trattamento:** Il trattamento d'urgenza è l'immobilizzazione, sollevamento, compressione (bendaggio con benda elastica o di Age) e applicazione di ghiaccio. Potrebbe essere necessario rimettere l'osso in sede e ingessare la caviglia per 6-8 settimane.

Se la frattura non è grave, dopo un breve periodo, si può camminare sempre però col gesso. Nel caso in cui i monconi di frattura non siano allineati, potrebbe essere necessario un intervento chirurgico. Nelle prime 2-3 settimane dal trauma si deve: tenere la caviglia sollevata, posizionandoci sotto un cuscino; mettere del ghiaccio sul gesso per 20-30 minuti ogni 3-4 ore in modo da ridurre il gonfiore. Si deve inoltre:

- Assicurarsi di non bagnare il gesso. Quando si fa il bagno si deve coprire il gesso con della plastica
- Usare le stampelle o un bastone e caricare peso sulla gamba a seconda delle prescrizioni del medico.
- Non grattare la pelle intorno al gesso e non infilare niente all'interno dello stesso

Si può inoltre seguire queste linee guida:

- Mangia cibi nutrienti
- Stai a riposo
- Tieni la gamba sollevata il più possibile in modo da ridurre il gonfiore

Chiamare immediatamente il medico se:

- C'è tumefazione a livello o al di sotto della frattura
- Il piede o le unghie sono grigi o blu e rimangono tali anche se si solleva la gamba
- Si avverte intorpidimento o insensibilità della cute nella zona sottostante la frattura
- Il dolore a livello della frattura è costante o aumentato e non migliora se si solleva la gamba o se si assumono antidolorifici
- Si avverte un bruciore sotto il gesso

Precauzioni: Può essere d'aiuto seguire queste linee guida:

- Durante l'esercizio fisico si devono indossare scarpe adeguate e che calzino bene
- Fare stretching prima e dopo attività aerobiche come la corsa e altri sport
- Evitare attività ricreative quando si è stanchi
- Pensare alla propria sicurezza

Recupero:

Lo scopo della riabilitazione è quello di ritornare a praticare sport o altre attività abituali prima possibile, ma in tutta sicurezza. Se è troppo presto si rischia di peggiorare la situazione e questo potrebbe portare ad una lesione permanente. Ognuno di noi ha tempi di recupero diversi.

La rapidità con cui si ritorna alle normali attività dipende da come la caviglia guarisce e non dai giorni o dalle settimane passate dopo la lesione. Alcune persone ritornano alle attività abituali dopo alcuni giorni dalla rimozione del gesso, altri invece dopo diverse settimane.

La caviglia guarirà mentre farai fisioterapia. Gli esercizi di riabilitazione miglioreranno la forza e la mobilità dell'articolazione.

Potrai tornare a praticare il tuo sport in sicurezza quando, partendo dall'alto verso il basso, risponderai con un "sì" alle seguenti affermazioni:

- La mobilità della gamba malata è completa e pari a quella della gamba sana
- Hai recuperato completamente la forza della gamba malata ed è pari a quella della gamba sana
- Riesci a correre dritto senza dolore o senza zoppicare
- Sai fare gli scatti senza avvertire dolore o zoppicare
- Sei capace di flettere a 45 gradi, prima lentamente e poi a velocità normale
- Sei capace di flettere a 90 gradi, prima lentamente e poi a velocità normale
- Puoi saltare con entrambe le gambe senza avvertire dolore. Puoi saltare solo con la gamba malata senza dolore.