

## **N°7 TRAUMATOLOGIA E PRONTO SOCCORSO**

Le lesioni provocate da azione meccaniche prendono il nome di TRAUMI.

La forza che causa il trauma è in genere esterna, ma può essere anche interna all'organismo, come nel caso di lesioni provocate da un movimento violento (calcio o pugno dato a vuoto).

Il trauma avviene quando si ha un urto tra l'organismo (tessuti) e un altro corpo che oppone resistenza. Quanto più è ristretta la superficie esposta alla forza contundente, tanto maggiori e gravi sono le conseguenze.

### **ABRASIONE**

E' una leggera escoriazione della pelle o delle mucose o una lesione della parte più esterna della pelle, provocata da uno sfregamento con un oggetto in qualche modo contundente che colpisce di striscio la superficie interessata.

Si interviene lavando con cura, disinfettando e poi bendando.

Se non è disinfettata, infatti, l'abrasione può costituire una via di entrata per virus o batteri.

### **COMMOZIONE**

Una violenta caduta o l'urto del corpo contro un ostacolo fisso, può provocare una commozione (detta anche shock traumatico) e comporta alterazioni funzionali anche piuttosto gravi.

Si manifesta in vari modi a seconda della parte colpita, si parla infatti di commozione cerebrale, spinale, renale, toracica, ecc.

In ogni caso si effettuano applicazioni fredde sulla parte interessata e si lascia il soggetto disteso, in riposo assoluto.

### **CONTRATTURA**

È una problematica molto comune che si manifesta quando determinati muscoli scheletrici si contraggono involontariamente, in modo persistente e causando dolore intenso.

L'ipertonìa, la rigidità e l'indurimento del muscolo, percepibile al tatto, che è sfuggito al controllo del sistema nervoso non sono conseguenza di lesioni a carico delle fibre muscolari, ma sono dovute al solo avvenire di un movimento non previsto, repentino che provoca uno stiramento ed una ritorsione delle fibre stesse.

La contrattura muscolare infatti si verifica come forma di difesa del muscolo sovraccaricato e sollecitato oltre le sue capacità fisiologiche, e può protrarsi per qualche giorno (in media dai 3 ai 7 giorni). Le cause possono essere: insufficiente riscaldamento, preparazione non adeguata, un movimento brusco, errata postura prolungata.

Si interviene con applicazioni calde, massaggi e stretching.

### **CONTUSIONE**

E' lo schiacciamento violento di una parte del corpo e la sua entità è maggiore dove la parte ossea è più superficiale (ginocchio, spalla, calcagno).

Ci può essere o meno una ferita.

Se non c'è ferita si ha:

- 1) rottura interna dei capillari con comparsa di ecchimosi (il cosiddetto livido);
- 2) la rottura di grossi vasi sanguigni con accumulo di sangue (ematoma).

In presenza di ferita lavare con acqua fredda e poi disinfettare.

Applicare sul punto colpito del ghiaccio e tenere la parte a riposo.

E' importante non massaggiare.

## **CRAMPO**

E' una contrazione involontaria della muscolatura che provoca dolore e incapacità di movimento.

E' causato da alterazioni nell'afflusso di sangue al muscolo.

Cause: freddo, umidità, posizione forzata, mancanza di sali.

Si interviene con applicazioni calde, esercitando localmente una pressione costante ed un massaggio leggero.

## **DISTORSIONE**

Si ha quando un'articolazione subisce una lesione senza perdita di contatto tra i capi articolari, in seguito ad una violenta azione traumatica.

C'è dolore intenso, tumefazione e incapacità di movimento.

Occorre immobilizzare la parte colpita e applicare impacchi freddi.

E' importante non massaggiare.

La guarigione prevede tempi lunghi.

## **EMORRAGIA**

E' la copiosa fuoriuscita di sangue da una ferita.

Quando il sangue è rosso vivo ed esce a zampilli vuol dire che è stata lesa un'arteria ( chiudere il flusso a monte della ferita).

Se il sangue è rosso cupo (venoso) ed esce a velocità costante, chiudere il flusso con un laccio di fortuna a valle della ferita.

Portare il soggetto al Pronto Soccorso.

## **EPISTASSI**

Col termine "epistassi" si intende l'emorragia nasale, che può essere causata da un fatto traumatico o da fragilità capillare.

Sollevarre il braccio che corrisponde alla narice non sanguinante e tenere compresso il lato del naso dal quale si ha l'emorragia.

Non portare la testa indietro e non sdraiarsi, per evitare che il sangue vada in gola.

## **FERITA**

Si tratta di una lesione con rottura della pelle e fuoriuscita di sangue.

Le ferite possono essere superficiali (cutanee e sottocutanee ), penetranti in cavità (lesioni di organi interni ) e profonde (che interessano i piani anatomici sottostanti).

Lavare con acqua e sapone, disinfettare e poi bendare.

## **FRATTURA**

E' la rottura di un osso dovuta all'azione di una forza che supera la resistenza della struttura ossea.

La frattura può essere esposta (con lesione superficiale della pelle da parte dell'osso rotto); non esposta (senza lesioni della pelle).

Compare forte dolore, perdita di movimento, talvolta c'è gonfiore e tardivamente potranno comparire ecchimosi.

Tenere il soggetto fermo per evitare lacerazioni di tessuti e portarlo al pronto soccorso.

## **LUSSAZIONE**

Si ha quando un'articolazione subisce una lesione con perdita di contatto tra i capi articolari, in seguito ad una violenta azione traumatica.

Se invece rimane un punto di contatto, si definisce sublussazione.

C'è forte dolore e impossibilità di movimento.

Tenere il soggetto fermo e portarlo al Pronto Soccorso.

## **STIRAMENTO**

Consiste in un allungamento violento ed esagerato del muscolo in seguito al quale si producono lesioni limitate a poche fibre.

Cause: mancanza di allenamento, riscaldamento inadeguato prima dell'attività sportiva, freddo, umidità, affaticamento.

Si effettuano impacchi freddi allo scopo di lenire il dolore e si procede poi all'immobilizzazione mediante una fasciatura moderatamente stretta.

## **STRAPPO**

E' una lesione muscolare molto più grave della stiramento, la cui entità dipende dal numero di miofibrille lesionate.

Può infatti interessare solo poche fibre o addirittura un intero ventre muscolare. Lo strappo provoca un versamento interno.

Cause: mancanza di allenamento, riscaldamento inadeguato prima dell'attività sportiva, freddo, umidità, affaticamento.

Si interviene, per un soccorso immediato, come per lo stiramento, dopo di che è necessario l'intervento medico.

## **SVENIMENTO**

Consiste in una momentanea perdita di sensi o di coscienza dovuta a cause non necessariamente patologiche

Verificare immediatamente se il soggetto respira e se il suo cuore batte.

Sollevare gli arti del soggetto per favorire l'afflusso di sangue al cervello e slacciare eventuali abiti stretti.

Cercare tempestivamente un intervento medico.

## **TENDINITE**

Consiste in un'infiammazione del tendine.

Compare con dolore spontaneo durante il movimento.

Cause : corse su suolo duro, allenamenti prolungati senza un sufficiente riscaldamento, errori alimentari.

Occorre riposo assoluto (da 20 a 60 giorni), cure fisioterapiche, farmaci antinfiammatori.