



ORTOPEDIA

LA PUBALGIA

E' UN'INFIAMMAZIONE dei muscoli che si inseriscono sulle ossa pubiche: in questa area la sofferenza di un elemento provoca rapidamente il cambiamento nell'assetto posturale del bacino, e un conseguente malfunzionamento di tutti gli altri elementi a esso collegati.

Dott.ssa **Sara Vignoli**

Fisioterapista - Studio Medico Villa Ginanni Corradini
Campiano - Cell. 345.2801470

E-mail: vignolisara@gmail.com

Scientificamente, la sindrome retto-adduttoria interessa adduttori, muscolo gracile, otturatore esterno, e retti dell'addome; vi sono inoltre molteplici strutture legamentose che mantengono la stabilità ossea e degli organi pelvici, e il diaframma pelvico stesso, che, risiedendo in una zona molto delicata, ricca di stimoli viscerali (che forma anche passaggi stretti come il canale inguinale) risentono di qualsiasi squilibrio.

E' una patologia complessa

Partendo dal ragionamento sopradescritto, si capisce **l'importanza di un intervento globale che corregga la posizione del bacino**

se un emibacino, ad esempio, si trova ruotato in avanti, in antiversione non basta lavorare per sfiammare l'adduttore ma bisognerà trattare anche i muscoli ipertonici che aiutano a mantenere l'antiversio-



ne stessa, come ileo-psyas, retto femorale, quadrato dei lombi, e piriforme omolaterali, e **far lavorare i flessori della coscia e gli addominali che invece facilitano la retroversione.**

Finchè tutte queste componenti non saranno risolte e stabilizzate l'adduttore resterà dolente, sempre più rigido, ma debole perché incapace di allungarsi e contrarsi normalmente, e le sue funzioni saranno sopperite da un ulteriore sovraccarico degli altri muscoli: come un cane che si morde la coda il dolore, anziché diminuire, aumenterà e si espanderà anche alla schiena o al ginocchio.

L'importanza di agire presto

La pubalgia non è quindi una patologia facile da spiegare o curare; prima si interviene più sono limitate le componenti, mentre, se diventa "cronica", cioè se persevera nel tempo, ci vorrà più tempo per guarire; certo è che l'attento esame e l'attenzione del fisioterapista a tutte le componenti che agiscono sul bacino, pur lontane da esso a volte, rappresentano l'unica via per la risoluzione completa del problema.

Chi colpisce

I soggetti che soffrono maggiormente di pubalgia sono i calciatori poiché in genere prediligono l'utilizzo di una gamba per calciare, e nel gesto atletico l'adduttore viene molto sollecitato, quindi sono più predisposti ad avere alterazioni di posizione di un emibacino rispetto all'altro e microtraumi da sovraccarico nei suddetti muscoli.

Un'altro fattore che può aumentare il rischio di infiammazioni è il campo da gioco in erba sintetica: non rappresenta di per sé un problema, si tratta però di un terreno più duro, molto diverso dai campi normali, e per chi non è abituato rappresenta un approccio sostanzialmente diverso che potrebbe alterare gli equilibri muscolari e portare all'infiammazione della zona pubica.

Prevenzione

Alla base della prevenzione comune, c'è lo stretching.



Questo dovrebbe essere fatto da tutti gli sportivi, amatoriali e non, alla fine dell'allenamento per ripristinare le lunghezze muscolari. Nel caso specifico, l'allungamento in posture simmetriche, da imparare insieme al fisioterapista prima e da ripetere nel modo corretto poi, evitando così i compensi posturali che l'organismo cerca in modo autonomo ed automatico, è fondamentale per aiutare il bacino a restare nella posizione corretta. **FINE**

