



ORTOPEDIA

Mali di primavera rischiano di più gli over 40

Le giornate si sono allungate, il clima è sempre più mite e l'aria di primavera ci induce a muoverci per dimenticare il grigiore dell'inverno. Tutto bello, indubbiamente, non fossa altro per le insidie tipiche della primavera che non sono solo i temuti pollini nell'aria.

Con le belle giornate riprende infatti l'attività fisica all'aperto, tra corsa al parco, partite di tennis e di calcio. L'obiettivo è ritrovare rapidamente la forma fisica dopo un lungo e pigro inverno.

Ma troppo spesso ci si improvvisa e si riprende l'attività fisica senza un corretto allenamento, o peggio ancora senza conoscere il gesto atletico. Risultato? I classici infortuni di primavera, di cui restano vittime i "tennististi della domenica", chi riprende a correre e lo fa molto a lungo sul cemento, o chi non si dota delle scarpe adatte. Giovanni Di Giacomo, specialista ortopedico ed esperto in chirurgia della spalla e del ginocchio, nonché responsabile medico del Circuito Atp (Association of Tennis Professionals) sottolinea che a rischiare di più un infortunio di primavera sono gli over 40 non allenati.

Non solo. Ci si può fare male anche in palestra: «Gli errori più frequenti, e i traumi più diffusi, sono infatti legati ai corsi di ginnastiche di gruppo: è difficile seguire in questo modo un allenamento personalizzato e che tenga conto delle proprie caratteristiche», ha spiegato l'ortopedico a Adnkronos Salute. Ripetere movimenti sbagliati, o assumere una postura scorretta mentre ci si allena, «espone al rischio di processi infiammatori».

Altro capitolo, quello dei "tennististi della domenica" «che giocano senza essere allenati, o di chi si cimenta con il paddle, una sorta di mini-tennis molto divertente e che va molto di moda in questo periodo. Il problema è che questi sport stressano molto gomito e spalla, e il rischio è quello di incappare in processi infiammatori e traumi».

Anche i runner, che in questo periodo spuntano come margherite nei parchi cittadini,



rischiano qualche acciaccio: «Gli infortuni più diffusi in questo caso - spiega Di Giacomo - sono al tendine rotuleo e al tendine d'Achille, per chi corre a lungo sul cemento o lo fa con scarpe non adatte».

In generale uomini e donne dopo i 40 anni sono più vulnerabili: «Ma bisogna anche dire che in questi ultimi anni sono stati fatti passi da

gigante nella prevenzione».

In generale, poi, gli uomini sono più a rischio di lesioni al crociato anteriore, che quasi non si vedono nelle donne, «e che spesso sono legati a rugby e calcio. Le donne invece subiscono più spesso traumi a spalle e tendini», a causa della passione per tennis e corsa. «Dopo i 40-45 anni, poi, per un fatto ormonale - avverte l'esperto - i

tessuti femminili sono più "fragili" e ciò rende le donne un po' più vulnerabili a questo tipo di traumi». Come conciliare la voglia di attività fisica con sicurezza e salute? «Il mio consiglio è quello di non improvvisare, ma andare per gradi e imparare bene il gesto atletico: se viene eseguito correttamente, c'è meno stress per l'articolazione», conclude il dottor Di Giacomo.

TUMORE

Prostata: l'approccio Bocciardi

Nuove conferme per la chirurgia del cancro alla prostata con il metodo mini-invasivo ideato dal chirurgo Aldo Bocciardi, direttore del reparto di Urologia all'Ospedale Niguarda Ca' Granda di Milano, che utilizza l'evoluzione robotica della laparoscopia grazie al sistema Davinci® con un approccio anatomico differente rispetto alle tecniche tradizionali. La novità introdotta da questa tecnica consiste nel diverso percorso anatomico: «Puntando sulle potenzialità del super-ingrandimento ottico e tridimensionale e sull'ampiezza di movimento e di rotazione del braccio robotico - spiega Bocciardi - incidiamo il peritoneo parietale, lo strato che riveste le pareti della cavità addominale nello spazio fra la vescica e il retto, accedendo così alle vescicole seminali e alla prostata nel pieno rispetto dei fasci nervosi. In questo modo, i rischi non sono del tutto debellati, ma

decisamente minori. L'incisione è molto ridotta quindi meno traumatica, evitando l'eccessivo sanguinamento».

La neoplasia prostatica colpisce ogni anno oltre 36.000 italiani (dati Airtum), è attualmente la neoplasia solida maligna più frequente nell'uomo, costituendo il 15% circa di tutte le neoplasie maschili ed è la seconda causa di morte per tumore nell'uomo, dopo la neoplasia polmonare.

Purtroppo, non esiste una prevenzione primaria specifica.

Raro prima dei 45 anni, il tumore della prostata ha una incidenza che incrementa progressivamente con l'età che quindi rappresenta il fattore primario di rischio.

Sono infatti più colpiti gli uomini con una età superiore a 65 anni con un picco di incidenza tra i 72 ed i 74 anni. Tra i 60 e gli 80 la malattia si presenta in 1 uomo su 8.