

## **I GUAI DELLA BANDELETTA**

**Preparazione in corso in vista della prossima stagione agonistica? Attenzione agli infortuni però.**

**L'articolo qui sotto è del dottor Sergio Migliorini - medico della F.I.Tri (Federazione Italiana Triathlon) ed è già stato pubblicato nella rivista "TRIATHLON" – numero "Autunno 2010.**

La sindrome della BIT è sempre uno degli infortuni più frequenti fra i triatleti.

E' una sindrome da conflitto fra la parte profonda della bandelletta ileo tibiale (BIT) e il condilo femorale laterale del ginocchio. Spesso è coinvolta anche la sottostante borsa o recesso sinoviale. Quando corriamo la BIT, nei movimenti di flesso- estensione del ginocchio, subisce un continuo sfregamento contro il femore passando davanti e dietro il condilo. Il contatto avviene principalmente a 30° di flessione del ginocchio ed è tanto più grande quanto più è lento il ritmo di corsa. E' un tipico infortunio di chi inizia a correre, ma in alcuni casi può interessare anche chi corre da tempo, anche velocemente, ma con difetti di tecnica.

Le CAUSE di quest'infortunio sono svariate, e numerosi fattori legati soprattutto alla CORSA, concorrono insieme a creare il problema :

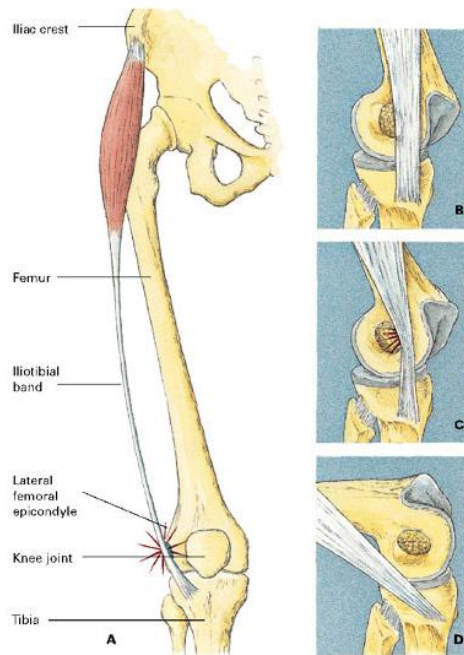
- \* Biomeccanica della corsa (inadeguata per scarsa reattività dell'appoggio del piede : corsa ad "alto impatto")
- \* Fattori anatomici (ginocchio varo o valgo)
- \* Errori di allenamento (brusco incremento del chilometraggio, "abuso" del fondo lungo lento)
- \* Scarpe d'atletica inadeguate alla meccanica dell'appoggio o consumate
- \* Terreni di allenamento ( eccessiva corsa collinare, terreni inclinati)
- \* Mancata abitudine alla transizione ciclismo-corsa
- \* Combinazione delle varianti anatomiche degli arti inferiori con una bicicletta inadeguata

Se studiamo i problemi del CICLISMO che possono favorire questo infortunio vi segnalo :

- \* ginocchio varo o valgo
- \* eccessiva intrarotazione della scarpa da ciclismo nel pedale
- \* sella troppo alta
- \* dismetria degli arti inferiori

Se pensiamo alla provenienza dei triatleti è opportuno considerare che :

- \* chi proviene dal nuoto agonistico ha una debolezza degli abduttori dell'anca (gluteo medio) e dopo la frazione di ciclismo ha un aumento della adduzione della coscia e di rotazione interna dell'arto inferiore in appoggio
- \* chi proviene dal ciclismo ha una tensione eccessiva del tensore della fascia lata e della BIT, oltre ad una scarsa flessibilità dei flessori dell'anca.



E' nella TRANSIZIONE CICLISMO-CORSA che la BIT subisce il maggior stress perché in questa fase, oltre alle sollecitazioni dovute al passaggio dalla contrazione concentrica a quella eccentrica della corsa, sono necessari alcuni km per avere l'efficienza neuromuscolare ed elastica necessarie per correre correttamente. Infatti in questo frangente la scarsa capacità di disperdere gli impatti nell'appoggio favorisce la trasmissione delle sollecitazioni al ginocchio.

LA DIAGNOSI è prevalentemente clinica, con l'ausilio di ecografia e RMN per diagnostica differenziale, mentre fra le terapie l'unica che dà buoni risultati è l'infiltrazione della BIT associata allo stretching e massaggio profondo del TFL (tensore della fascia lata); se non ci sono risultati è indicato dopo alcuni mesi effettuare la tenotomia della BIT. Qualche triatleta ha dovuto effettuare l'intervento ad entrambe le ginocchia !

AVETE IMPARATO A CORRERE ? Se la vostra tecnica di corsa è inadeguata e insufficiente, è inevitabile che più aumentate gli allenamenti e più siete stanchi dopo la frazione nel ciclismo, più rischiate di incorrere nella sindrome della BIT. E' paradossale che mentre nel nuoto tutti si impegnano a migliorare la tecnica con i loro allenatori, per allenare la corsa la stragrande maggioranza dei triatleti fa l'autodidatta o non viene adeguatamente seguito, come se non fosse importante acquisire gli insegnamenti necessari per correre correttamente. Purtroppo anche molti giovani triatleti hanno una tecnica di corsa approssimativa, e trovare chi sappia insegnare la tecnica di corsa non è una cosa facile. L'unico risultato è correre piano e infortunarsi. Non solo, ma se la comune tendenza è quella di bruciare le tappe, gareggiando subito su distanze sempre più lunghe, l'unica conseguenza sarà proprio quella di correre sempre più lentamente con maggior sfregamento della BIT contro il femore.