

La Pubalgia: come guarirla con la Proloterapia

Se giocate al Calcio, a Tennis, ballate o tirate di scherma, e, più in generale, praticate un'attività fisica che richieda un'intensa sollecitazione delle gambe, siete vittime predilette della Pubalgia, sindrome dolorosa che interessa la regione addominale, inguinale fino alla zona interna delle cosce.

A che cosa è dovuta la Pubalgia?

Sono state identificate oltre 70 possibili cause, ma generalmente la pubalgia è considerata una "patologia da sovraccarico", causata dalla ripetizione nel tempo di microtraumi che conducono a un danno a livello dei punti di inserzione sull'osso del pube di diversi muscoli, soprattutto muscoli addominali e adduttori. In sostanza si tratta di un dolore muscolo-tendineo inserzionale (entesite), che interessa i muscoli anteriori ed inferiori dell'addome e della sinfisi pubica. Secondo recenti studi anche le strutture legamentose della sinfisi pubica sono spesso interessate

Quali le condizioni di rischio?

Condizioni che predispongono e conducono a questa condizione di sovraccarico funzionale ed alla conseguente sindrome dolorosa comprendono squilibri funzionali tra muscoli addominali deboli e muscoli adduttori forti e rigidi, debolezza intrinseca dei muscoli addominali o inguinali, contratture di alcuni muscoli (per es. flessori dell'anca) che a loro volta possono indurre alterazioni della postura, presenza di un'accentuata curvatura lombare o di patologie congenite dell'anca.

Possono contribuire allo sviluppo della pubalgia anche fattori esterni, per esempio allenamenti su terreni non adatti (troppo cedevoli o irregolari) o il cambiamento del tipo di scarpe. Sebbene la pubalgia abbia una predilezione per gli sportivi, specialmente di sesso maschile, può colpire anche le donne soprattutto a fine gravidanza. In questi casi, il dolore è scatenato, da una parte dal peso del bambino sui muscoli dell'addome, dall'altra dalla secrezione dell'ormone relaxina che conferisce maggiore elasticità alla sinfisi pubica per favorire il parto.

Come capisco se ho la pubalgia?

Caratteristico è il dolore nella zona del pube, che può irradiarsi fino all'interno coscia, in genere da un solo lato. In genere, nelle fasi iniziali il dolore compare al risveglio e si manifesta quando si comincia l'attività sportiva, per poi scomparire dopo il riscaldamento: la pubalgia è quindi tale da consentire la prosecuzione dell'attività, ma sarebbe meglio stare a riposo per non rischiare di peggiorare il quadro. In forme particolarmente importanti il dolore può sopraggiungere all'improvviso, durante lo svolgimento dell'attività sportiva, ed essere tale da impedirne la continuazione.

Come si cura?

In fase acuta è fondamentale il riposo dall'attività fisico-sportiva per evitare di peggiorare il quadro e favorire i processi di guarigione. A parte la terapia sintomatica (antidolorifici) è possibile utilizzare diversi strumenti di Terapia fisica quali Tecarterapia, laserterapia ed onde d'urto.

Uno strumento terapeutico che si è rivelato prezioso e straordinariamente efficace nelle pubalgie è la Proloterapia.

Si tratta di una tecnica microinfiltrativa di rigenerazione tissutale che consiste nell'iniettare, attraverso aghi sottili quasi come capelli, in corrispondenza di tendini o legamenti sofferenti o danneggiati, una semplice soluzione glucosata (acqua e glucosio, un tipo di zucchero). La leggera risposta infiammatoria locale determinata dall'iniezione di glucosio incoraggia la crescita di nuove fibre legamentose e tendinee, con il risultato di un rinforzamento delle strutture indebolite e danneggiate. In questo modo si stimola un processo rigenerativo locale di auto-guarigione che conduce alla scomparsa dei sintomi nell'arco di poche settimane. Si tratta di una metodica che ha le sue origini nella metà del secolo scorso negli USA, e che negli ultimi anni è stata perfezionata e diffusa soprattutto negli USA.



In un lavoro pubblicato nel 2008 un gruppo di calciatori e giocatori di Rugby affetti da pubalgia cronica che non rispondeva agli usuali trattamenti conservativi (anti-infiammatori, terapia fisica) furono trattati con la Proloterapia. Dopo soli 2-3 trattamenti il 90% dei pazienti trattati non aveva più dolore e riuscì a ritornare all'attività sportiva (PROLOTHERAPY IN ELITE MALE KICKING-SPORT ATHLETES Topol GA, Reeves KD, Hassanein K. Efficacy of Dextrose Prolotherapy in Elite Male Kicking-Sport Athletes With Chronic Groin Pain. Archives Phys Med Rehabil, 2005;86:697-702.)

Superata la fase acuta della pubalgia, è utile un programma di riabilitazione con esercizi di rinforzo muscolare, stretching dei muscoli adduttori, accorgimenti per correggere la postura, ginnastica propriocettiva. In particolare quest'ultima è utile per recuperare la capacità di rispondere adeguatamente agli stimoli variabili che provengono sia dal terreno, sia dall'attività sportiva in carico (cambi di direzione, arresti improvvisi, salti).

Fonti:

Regenerative Injection of Elite Athletes with Career-Altering Chronic Groin Pain Who Fail Conservative Treatment. (2008)

Efficacy of Dextrose Prolotherapy in Elite Male Kicking – Sport Athletes with Chronic Groin Pain. (2005)