

SINDROME DA STRESS TIBIALE MEDIALE

La sindrome da stress tibiale mediale, definita anche come shin splints è uno dei più comuni disturbi degli atleti e specialmente per i runners che si sottopongono a cambi dell'intensità o della frequenza di allenamento. Questa sindrome è riconoscibile poiché insorge nel margine postero-mediale della tibia a dopo l'allenamento e coinvolge i muscoli, i tendini e il periostio relativi al distretto mediale della tibia che, a seguito di infiammazione, provocano dolore.

Esistono dei fattori di rischio che aumentano la possibilità di sviluppare la sindrome da stress mediale della tibia individuati nel sesso femminile, nell'alto peso corporeo, negli infortuni pregressi, nella caduta dell'arco plantare e nella maggiore rotazione esterna dell'anca in flessione rispetto alla controlaterale.

L'atleta che avverte i sintomi riconducibili a Shin Splints deve sottoporsi a un esame obiettivo presso un Fisioterapista o un Medico che possano condurre un esame clinico in grado di eliminare altre patologie come fratture da stress, sindrome compartimentale o altre condizioni che necessitano un diverso tipo di intervento.



A CURA DELLA DOTT.SSA MARIA CHIARA BOTTI

*Fisioterapista in riabilitazione ortopedica,
neurologica, motoria e neuromotoria*



Esistono delle precauzioni per evitare l'insorgenza di questo disturbo soprattutto in soggetti che presentano fattori di rischio o in quegli atleti che iniziano a presentare sintomi lievi, e sono il riposo, la moderazione del carico di lavoro e applicazione di ghiaccio per diminuire il dolore.

Il trattamento dello Shin Splints è principalmente conservativo e la prima cosa da fare è quella di educare l'atleta nella gestione dei carichi dopo un primo periodo di riposo. Questa sindrome tende a ripresentarsi nei mesi successivi alla fase acuta se non vengono ben equilibrati i carichi di lavoro, la frequenza e l'intensità dell'allenamento.

Nello studio condotto da Marinus Winters nel 2019 viene riportato che un carico con una progressione dal 10% al 30% per settimana evita la comparsa di recidive.

Lavorare sul management del carico è fondamentale proprio perché parliamo di una sindrome associata al carico, e questo intervento permette di aumentare la tolleranza all'esercizio delle strutture interessate.

È sempre raccomandato rivolgersi a un fisioterapista per imparare a gestire l'esercizio e il dolore durante e dopo le sedute, anche per poter lavorare su altri aspetti come il lavoro sulla fascia plantare, la propriocezione e l'appoggio plantare statico e dinamico. È possibile inoltre valutare con un esperto la possibilità di modificare l'appoggio con l'applicazione di un plantare che può aiutare a diminuire la sintomatologia e prevenire la ricomparsa dei sintomi.

BIBLIOGRAFIA

Medial Tibial Stress Syndrome in Active Individuals: A Systematic Review and Meta-analysis of Risk Factors, Mark F. Reinking, 2016

The diagnosis and management of medial tibial stress syndrome An evidence update, Marinus Winters, 2019

