

# **Metodo R.I.C.E. per il trattamento delle lesioni muscolari**

**Autore: Piero VOLPI**

Il primo intervento in situazioni di lesioni acute dei tessuti molli (tendini, muscoli, legamenti) è importantissimo, può avere, infatti, un'influenza decisiva sui tempi di guarigione. Lo scopo sarà quello di contenere al massimo l'entità del danno. La maggior parte di queste lesioni comporta la rottura dei vasi sanguigni, risulterà, quindi, determinante arrestare nelle prime 24 ore l'emorragia e l'essudazione (travasato di liquido dai capillari), affinché gonfiore e versamento, alterando i normali rapporti anatomici e causando immobilità e dolore, non rallentino il processo di guarigione. Il metodo più semplice ed efficace, chiamato R.I.C.E. (R sta per Rest, riposo in inglese; I per ice, ghiaccio; C per compression, compressione; E per elevation, elevazione), fa riferimento ai quattro comportamenti chiave da adottare in queste situazioni. La terapia con ghiaccio produce una vasodilatazione molto intensa, ha effetti anestetici e attenua lo spasmo muscolare riflesso. Raffreddando la cute, inizialmente si realizza una vasocostrizione locale, che aiuta a contenere il versamento, dopo 5/10 minuti aumenta la portata del flusso ematico nei tessuti superficiali e profondi, situazione molto positiva per il riassorbimento, successivamente si verificano variazioni oscillanti della portata sanguigna, che potrebbero ulteriormente favorire il riassorbimento degli essudati. Questa terapia deve essere applicata con impacchi freddi, utilizzando asciugamani bagnati in acqua fredda o cubetti di ghiaccio tritato avvolti in un asciugamano e nella borsa per il ghiaccio. Le applicazioni devono avere una durata di circa venti minuti e vanno ripetute ogni 2/4 ore per i primi 3/4 giorni. Alcune zone, come mani, piedi e gomiti, possono essere immerse in un catino contenente acqua e ghiaccio. È sconsigliato l'uso di spray congelanti, perché, in virtù di una refrigerazione di soli pochi secondi, non producono validi effetti ed, inoltre, possono provocare ustioni da freddo sulla pelle. La parte lesa deve essere sollevata, mentre un bendaggio elastico deve essere applicato attorno alla parte lesa con una buona pressione comunque sempre da permettere una buona circolazione del sangue. Dopo circa 20 minuti il bendaggio e la borsa del ghiaccio verranno rimossi ma la parte lesa verrà sollevata. Dopo circa 2/4 ore verranno riapplicati bendaggio e borsa del ghiaccio.