

# CONTUSIONE

## Guida ad un trauma comune



### Forse non tutti sanno che...

È proprio vero che tutti sanno cos'è una "contusione"? Si tratta di un termine noto, che si riferisce ad un piccolo trauma comune nella vita quotidiana e nello sport, ma non solo...

- 1 COSA ACCADE REALMENTE NELLA ZONA COLPITA?**
- 2 E COME È MEGLIO INTERVENIRE?**
- 3 QUANDO È DAVVERO IMPORTANTE RIVOLGERSI AL PROPRIO MEDICO?**

Questa guida consente di comprendere meglio un tipo di trauma molto diffuso e di riconoscerne le manifestazioni e i sintomi, in modo da poter intervenire efficacemente, con due obiettivi: impedire eventuali peggioramenti e non sottovalutare il problema per favorire un recupero rapido e completo.

### Misurare la gravità

- Le contusioni di primo grado implicano lo schiacciamento delle parti molli della pelle, provocando una lesione limitata a piccoli vasi interni, con fuoriuscita del sangue che si diffonde nei tessuti, infiltrandoli. Siamo in presenza di un'ecchimosi, cioè una macchia inizialmente bluastro (livido) che con il tempo assume un colore giallo ocra.
- Le contusioni di secondo grado sono caratterizzate dalla presenza di un ematoma, una raccolta di sangue dovuta alla rottura di vasi sanguigni di una certa entità; al tatto si avverte una tumefazione rigonfia.
- Infine, le contusioni di terzo grado si verificano quando la cute subisce una compressione tanto violenta da comprometterne la vitalità. La conseguenza è una necrosi cutanea, ossia la morte di uno strato di cellule dell'epidermide, a causa della quale la cute appare inizialmente pallida e in seguito nerastra. In questi casi la contusione darà origine ad una piaga.

## 1 COSA ACCADE REALMENTE NELLA ZONA COLPITA

Cosa accade realmente nel nostro organismo quando una parte del corpo subisce una trauma da urto o impatto, la cosiddetta "botta"?

Se la pelle nella zona colpita rimane integra, senza lacerazioni e ferite, ma manifesta un livido e un gonfiore ci troviamo di fronte ad una **contusione**.

La compressione violenta e improvvisa della cute provoca uno **schiacciamento delle parti molli sottostanti l'epidermide**, ovvero dei tessuti non di natura ossea che si trovano sotto la pelle (tessuto sottocutaneo e i muscoli), i quali subiscono la **rottura**, più o meno consistente, di **piccoli vasi sanguigni**.

Il sangue fuoriuscito dai capillari lesionati rimane intrappolato sotto la cute e può infiltrarsi negli interstizi dei tessuti circostanti creando un'ecchimosi, ovvero un livido (riconoscibile dalla **colorazione rosso - bluastro**), oppure può raccogliersi entro un tessuto, formando un coagulo, un ristagno: il cosiddetto **ematoma**, reso evidente da un accentuato gonfiore. Le contusioni si verificano più facilmente nei punti in cui l'osso è più superficiale e lo spessore delle parti molli è inferiore, ad esempio sulla tibia o sull'arcata sopracciliare.

## I sintomi: come si manifesta il trauma

Il primo sintomo della contusione è un **dolore** di intensità variabile e continuo, che si accentua qualora si preme sull'area colpita.

La cute assume immediatamente una **colorazione rosso - violacea**, prima manifestazione del **livido** che, come insegna l'esperienza di ognuno di noi, nel corso del processo di guarigione evolverà in una colorazione **verdastra** e poi **giallo - bruno**. Quando la contusione provoca un vero e proprio **ematoma**, alla variazione di colore della parte lesa si associa un **gonfiore**, che può essere più o meno accentuato a seconda dell'entità del trauma, una condizione che può ostacolare il movimento dell'arto o della parte coinvolta.

Inoltre, in seguito ad una forte contusione, può subentrare un leggero **formicolio**, indice che il tronco nervoso è stato coinvolto nel trauma.

### La borsite prerotulea

La contusione al ginocchio che coinvolge l'articolazione (ovvero il punto di contatto tra tibia, femore e rotula) può essere complicata dall'**infiammazione delle borse sierose**, ovvero due sacchetti di tessuto molto sottile collocati davanti alla tibia e alla rotula, contenenti un liquido lubrificante che agevola lo scorrimento del tendine sopra l'articolazione. In caso di urti ripetuti, le borse sierose richiamano al loro interno fluidi volti alla protezione delle ossa, dando origine ad un **grosso rigonfiamento**: tale manifestazione prende il nome di "**borsite prerotulea**".

### I diversi Tipi di contusione:

Esistono diversi tipi di contusione, classificabili in base alla zona colpita: cutanea, muscolare, tendinea, articolare e ossea.

**Contusione cutanea:** spesso associata a piccole ferite o lesioni della cute. Sovente il trauma è accompagnato dalla formazione di un ematoma tanto più voluminoso quanto più si trova in concomitanza di grossi vasi venosi ed arteriosi, in aree del corpo quali la zona inguinale.

**Contusione muscolare:** riguarda la fascia sottocutanea e quella muscolare e provoca ematoma. Il grado di gravità aumenta quando si verifica a muscolo contratto, per esempio sul quadricipite e sui gemelli, in situazione di sforzo.

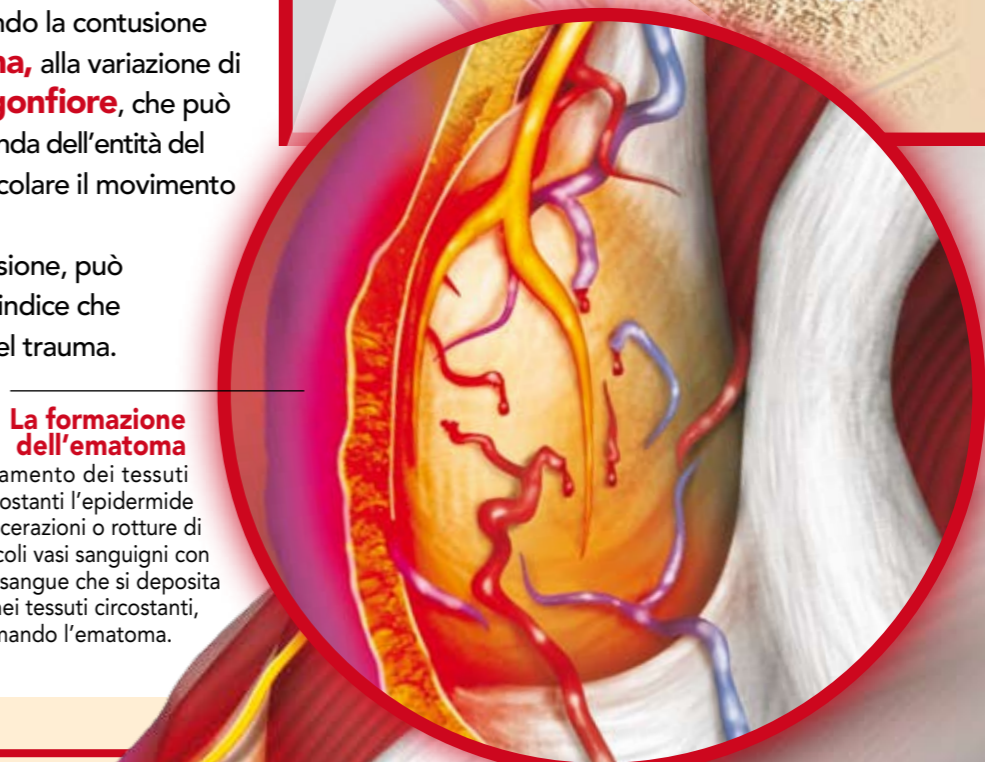
**Contusione tendinea:** è una lesione che coinvolge le guaine sinoviali, ovvero gli involucri che avvolgono i tendini e ne facilitano lo scorrimento. Riguarda generalmente il polso, il collo del piede, il tendine d'Achille, l'avambraccio. Le contusioni tendinee determinano frequentemente tenosinoviti, cioè infiammazioni dei tendini e delle guaine che li ricoprono.

**Contusione articolare:** interessa propriamente le articolazioni, cioè i punti di incontro tra due ossa e spesso genera versamento di sangue in una cavità articolare.

**Contusione ossea:** riguarda il periostio, ovvero la membrana fibrosa che avvolge la superficie esterna delle ossa. Spesso è accompagnata dalla formazione di un ematoma che richiede frequentemente un'incisione chirurgica.

### La formazione dell'ematoma

Lo schiacciamento dei tessuti molli sottostanti l'epidermide provoca lacerazioni o rotture di capillari o piccoli vasi sanguigni con fuoriuscita di sangue che si deposita e ristagna nei tessuti circostanti, formando l'ematoma.



### Stato infiammatorio

La contusione innesca un meccanismo di iper-reazione attraverso il quale l'organismo tenta di accelerare la riparazione dei tessuti danneggiati: tale processo infiammatorio è la causa dell'arrossamento e della sensazione di calore nella zona che subisce il trauma.

# CONTUSIONE

## Primo soccorso

### 2 COME MEGLIO INTERVENIRE

- La prima cosa da fare è **mantenere immobile la parte interessata**, poiché il movimento potrebbe aggravare i versamenti di sangue sottocutanei, quindi provocare ematomi. In questa fase è utile sistemare la persona traumatizzata in modo che la parte contusa si trovi in alto rispetto al cuore, così da rallentare la pressione sanguigna nella zona interessata e limitare versamenti di sangue che provocano ematomi e gonfiori.
- Il secondo intervento consiste nell'applicare un **impacco di ghiaccio** nella zona colpita. La terapia del freddo determina una diminuzione del calibro delle vene e delle arterie, riducendo l'afflusso del sangue e inducendo un effetto antinfiammatorio. In questo modo si attenua il dolore e si blocca la piccola emorragia interna che causa il livido e l'ematoma.
- In caso di contusioni lievi, **dopo 24 ore – 48 ore** è utile applicare sull'ecchimosi una borsa dell'**acqua calda** per facilitare il riassorbimento e la guarigione dei tessuti.

#### La cassetta del primo soccorso

È buona norma avere sempre a disposizione una dotazione di base per il pronto soccorso, in cui dovrebbero essere presenti: una **busta di ghiaccio secco**, **garze sterili**, un **bandaggio elastico**.

### La parola al medico

È molto importante rivolgersi al proprio medico qualora l'urto sia stato molto violento e la **contusione** abbia coinvolto gli organi del **cranio**, del **torace** e dell'**addome**, per escludere o trattare danni e complicazioni agli organi interni, quali commozioni cerebrali, fratture nel torace, rotture di viscere o emorragie nell'addome.

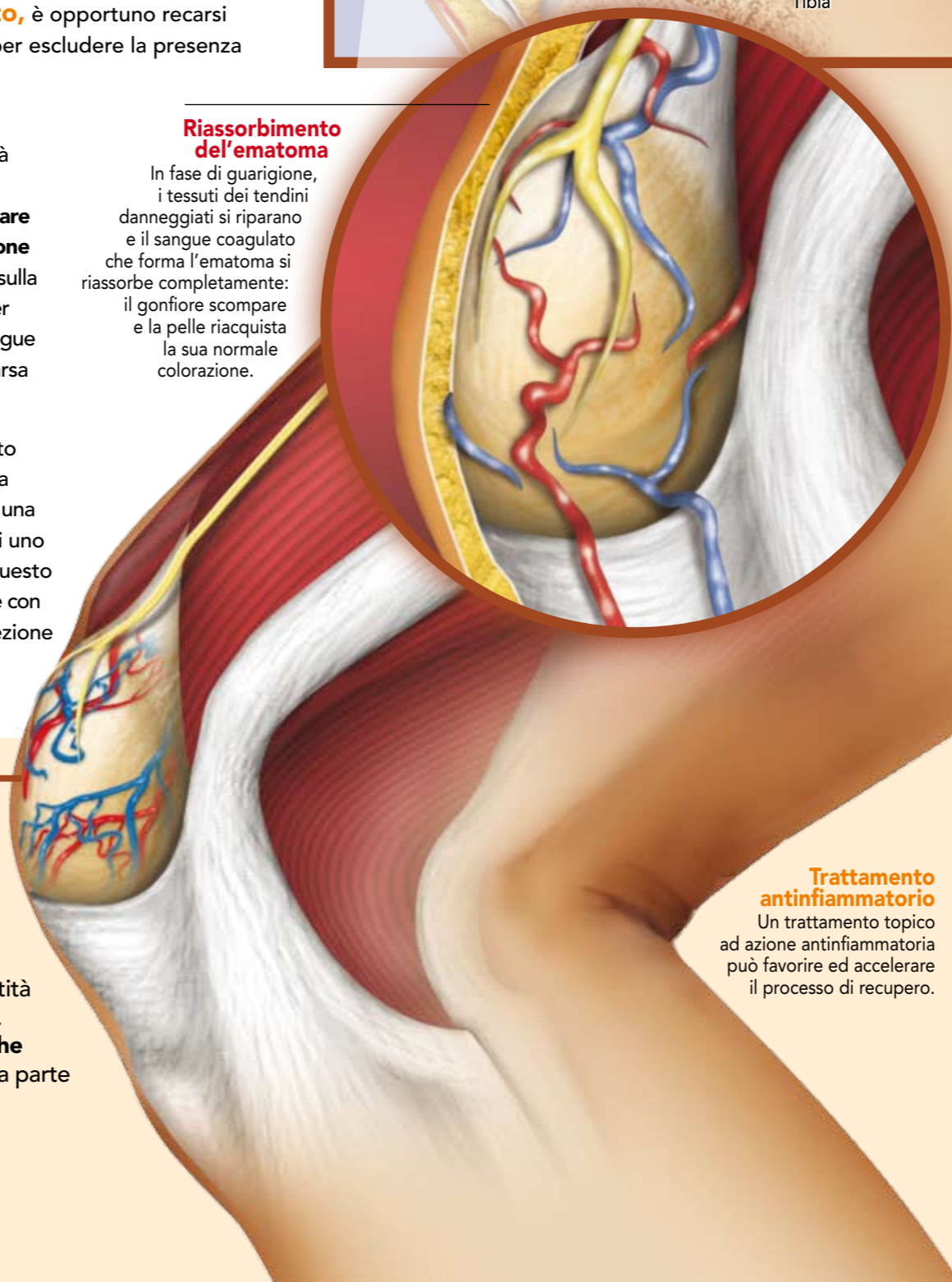
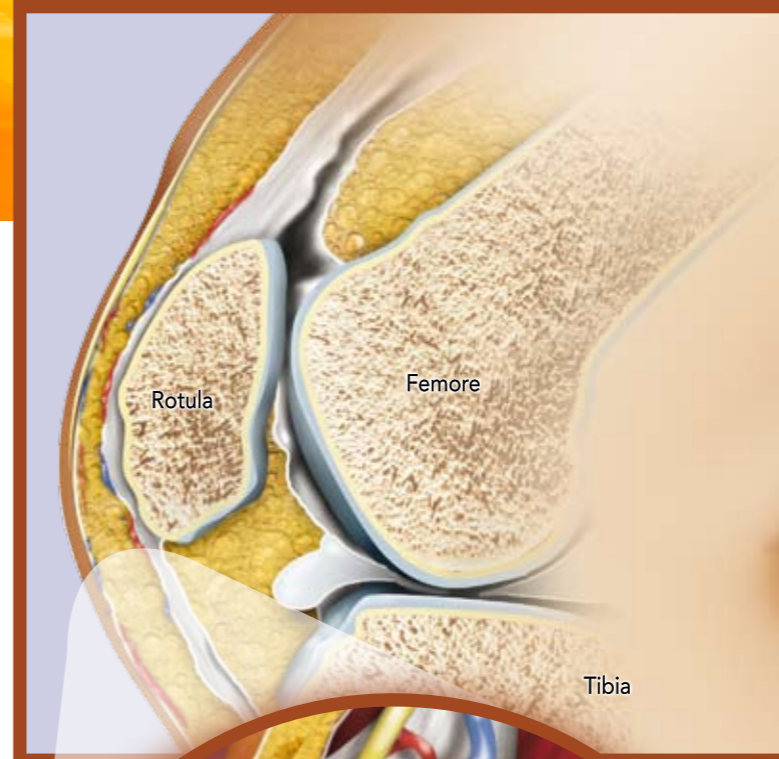
- In particolare, se in seguito ad una **urto al capo** si perde **sangue dal naso**, si avverte **nausea**, **sensazione di svenimento**, è opportuno recarsi immediatamente dal medico per escludere la presenza di **commozioni cerebrali**.

- In caso di **ematoma molto voluminoso**, il medico valuterà l'opportunità di ricorrere allo svuotamento chirurgico per **evitare forme infettive da disseminazione batterica**. Una piccola incisione sulla parte contusa sarà sufficiente per permettere la fuoriuscita del sangue coagulato, inducendo la scomparsa dell'ematoma.

- Quando una contusione è molto forte, la **pele** può apparire prima **pallida e poi nerastra**, segno di una **necrosi**, ovvero della morte di uno strato di cellule della pelle. In questo caso, il medico dovrà intervenire con un'accurata detersione e disinfezione della parte contusa, con liquidi antisettici, prodotti antibiotici.

#### Riassorbimento dell'ematoma

In fase di guarigione, i tessuti dei tendini danneggiati si riparano e il sangue coagulato che forma l'ematoma si riassorbe completamente: il gonfiore scompare e la pelle riacquista la sua normale colorazione.



**Trattamento antinfiammatorio**  
Un trattamento topico ad azione antinfiammatoria può favorire ed accelerare il processo di recupero.

Piccoli traumi, come la contusione, la distorsione, lo strappo muscolare, rappresentano episodi comuni nella vita quotidiana di ognuno di noi.

Comuni sì, e di non particolare gravità, ma da non trascurare se vogliamo che il recupero funzionale sia rapido e completo.

Ecco il perché di questa guida alla contusione, uno strumento sintetico e pratico che può aiutare a comprendere meglio cosa avviene nell'organismo e come è più opportuno intervenire nell'immediato.



Realizzato da

ALFA WASSERMANN



In collaborazione con

S.I.R.I.a.  
Società Italiana di Riabilitazione

# CONTUSIONE

cos'è e come intervenire

### Vantaggi di un trattamento antinfiammatorio e previsioni di recupero

In base alla valutazione della gravità, il medico consiglierà la terapia più opportuna, a cominciare, da uno **specifico trattamento a livello topico**, in grado di **ridurre l'infiammazione** della parte interessata e **diminuire il dolore**.

Nella maggioranza dei casi, ci troviamo fortunatamente a trattare contusioni di lieve entità e quindi ecchimosi o ematomi che in genere si riassorbono rapidamente in pochi giorni. Per accelerare il processo di guarigione, è comunque sempre consigliabile **trattare anche i traumi più lievi**. In seguito a contusione, è bene evitare sforzi e movimenti difficili della parte coinvolta, fintanto che il dolore, il livido e l'ematoma siano completamente scomparsi. Nel caso della contusione muscolare, frequente tra gli sportivi, è necessario un periodo di riposo che varia dai 10 ai 20 giorni, a seconda dell'entità del trauma. Una volta riassorbito l'ematoma e scomparso il livido, la contusione può considerarsi guarita.

Guida  
ad un trauma  
comune