

# **QUALI SONO I PRINCIPALI SINTOMI DI UNA LESIONE MUSCOLARE?**



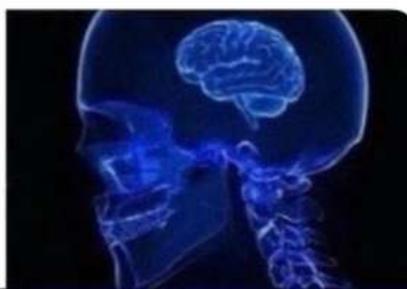
- **dolore improvviso**  
durante un'attività  
dinamica ad alta energia  
(scatto, lancio, ecc...)
- sensazione di “**fitta**”, riferita  
anche come “scossa”
- **dolore massimo in un  
punto preciso**, con area di  
dolenza circostante
- **impotenza funzionale** il  
più delle volte immediata

- **dolore nei giorni successivi** con scarsi miglioramenti
- **dolore al reclutamento** del muscolo ed al suo **allungamento**
- possibile presenza di **gonfiore** e/o tumefazione



# DOLORE IMPROVVISO DURANTE L'ATTIVITÀ FISICA...

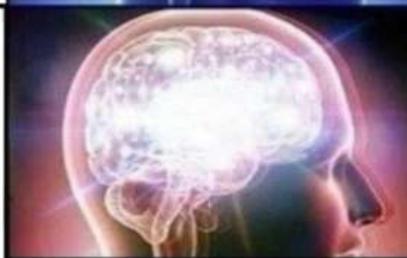
Devo fermarmi



Ho dolore nei  
giorni successivi



Sarà certamente  
una **contrattura**



Devo fare un  
massaggio



# NO!

- In presenza di tali sintomi è importante recarsi dal professionista di fiducia per una **valutazione**
- Inquadrare il problema è fondamentale per attuare un **piano terapeutico efficace** ed evitare di peggiorare la situazione o favorire recidive

