

FATTORI IMPORTANTI E OPZIONI DI TRATTAMENTO

(Vedere all'interno per maggiori dettagli)

FATTORI BIOMECCANICI IMPORTANTI DA CONSIDERARE

1. Funzionalità alterata e debolezza dei muscoli dell'anca
2. Funzionalità alterata e debolezza dei muscoli della coscia
3. Eccessivo rotolamento (pronazione) del piede



OPZIONI IMPORTANTI DI TRATTAMENTO

1. Esercizi per migliorare la forza e la funzionalità dei muscoli dell'anca e della coscia
2. Taping sulla rotula per ridurre il dolore nel breve termine
3. Plantari se hai un eccessivo rotolamento (pronazione) del piede

LE PRIORITA' PER GESTIRE IL TUO DOLORE FEMOROROTULEO

1. Se pensi di avere un dolore femororotuleo, dovresti cercare aiuto prima possibile – questo aumenterà le possibilità di un buon recupero.
2. Esistono molte opzioni efficaci di trattamento di cui dovresti discutere con il tuo fisioterapista.
3. Il tuo recupero sarà migliore se partecipi attivamente alla riabilitazione.
4. Modificare in modo appropriato il livello di attività fisica è spesso il primo passo verso un buon recupero.
5. Assicurati di incrementare lentamente e in sicurezza il tuo livello di attività fisica (Figura 5).



Figura 5 Incremento graduale e in sicurezza del livello di attività fisica

GESTIRE IL MIO DOLORE FEMOROROTULEO



Il dolore femororotuleo (dolore intorno, dietro o sotto la rotula) è molto frequente e colpisce sia i maschi che le femmine di qualsiasi livello di attività.

Determina spesso dolore durante le semplici attività quotidiane, come camminare, correre, stare seduti, accovacciarsi e salire e scendere le scale.

Il dolore femororotuleo ha molte cause e di conseguenza ci sono molte opzioni di trattamento disponibili. Le informazioni contenute in questo opuscolo aiuteranno a guidarti nel trattamento più appropriato per il tuo dolore al ginocchio. È raccomandato di consultare un professionista sanitario qualificato per guidarti ulteriormente nel trattamento.

COSA POTREBBE CAUSARE IL MIO DOLORE AL GINOCCHIO?

Un carico eccessivo o degli aumenti variati e rapidi dell'attività fisica che il tuo ginocchio non può sostenere (Figura 1) potrebbero contribuire all'insorgenza del dolore. Anche una biomeccanica (movimento) alterata può contribuire, con la rotula che potrebbe muoversi verso l'esterno del ginocchio (Figura 2), ostacolando nello scorrere normalmente nel suo solco. Numerosi fattori possono portare a questo scorrimento alterato (Figura 3). Esistono altri fattori che contribuiscono al dolore femororotuleo, compreso la conformazione del tuo ginocchio, un trauma, un intervento chirurgico e le malattie sistemiche, dei quali puoi parlarne con il tuo fisioterapista.



Figura 1 Un carico eccessivo o degli aumenti variati e rapidi dell'attività fisica che il tuo ginocchio non può sostenere (Figura 1) potrebbero contribuire

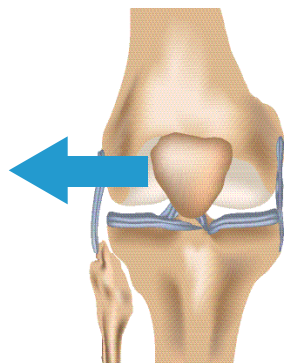


Figura 2 Scorrimento alterato della rotula.

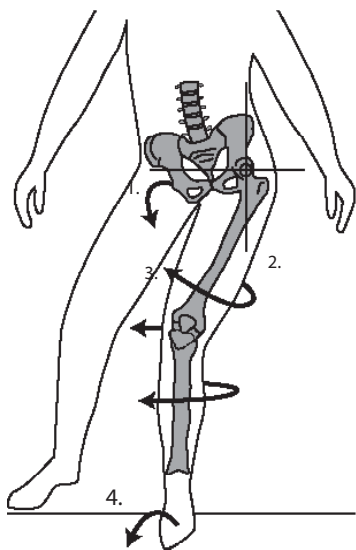


Figura 3 Fattori che contribuiscono a uno scorrimento alterato della rotula.

1. Il bacino cade dal lato opposto, causando un aumento di tensione nell'esterno della gamba e trazionando la rotula in fuori.
2. L'anca collassa all'interno e ruota sotto la rotula a causa della funzionalità alterata e della debolezza dei muscoli dell'anca.
3. I muscoli della coscia sono deboli o funzionalmente alterati, con un conseguente supporto inadeguato del ginocchio e della rotula.
4. Il piede rotola troppo all'interno, causando un collasso all'interno della tibia e del ginocchio sotto la rotula.

OPZIONI DI TRATTAMENTO

(La riabilitazione basata su esercizi di buona qualità è fondamentale)

Esercizi

QUALI PRINCIPI DI ESERCIZIO SONO IMPORTANTI?

1. Il tuo fisioterapista può consigliare un periodo di riposo prima di riprendere gli esercizi.
2. Gli esercizi da seduto o da disteso possono aiutarti all'inizio a migliorare la funzionalità dei muscoli dell'anca e della coscia senza dolore.
3. Non appena il dolore lo permette, gli esercizi dovrebbero essere eseguiti in piedi per simulare le attività quotidiane.
4. Il tuo fisioterapista dovrebbe controllarti in ogni esercizio nuovo per assicurare una corretta esecuzione.
5. L'utilizzo di specchi e riprese video può aiutarti nell'eseguire correttamente gli esercizi a casa.
6. Gli esercizi non ti aiuteranno se non li esegui correttamente e con regolarità.

QUALI ESERCIZI DOVRÒ ESEGUIRE?

1. La debolezza e la funzionalità alterata dell'anca e della coscia sono frequenti, così avrai bisogno probabilmente di esercizi per migliorare questi aspetti.
2. Alcune volte sono necessari anche esercizi per il piede o per la schiena.
3. Potrai aver bisogno di fare stretching del polpaccio, degli ischiocrurali o della coscia.
4. Gli esercizi dovranno progredire fino alle attività che in precedenza erano dolorose (accovacciarsi, fare le scale, correre, etc.), assicurando un buono schema di movimento durante la loro (Figura 4 - esempio).

Altri trattamenti

RIDUZIONE DEL DOLORE

1. Il taping può ridurre il dolore nel breve termine – può applicarlo il tuo fisioterapista o insegnarti come farlo.
2. Anche i tutori possono ridurre il dolore.
3. In alcuni casi i plantari riducono il dolore – il tuo terapeuta ti aiuterà a decidere se sono appropriati o ti indirizzerà da qualcuno in grado di farlo.



4a. Controllo alterato di anca e bacino. 4b. Controllo migliorato di anca e bacino.

Figura 4 Scendere le scale.

IN QUALE ALTRO MODO IL MIO TERAPISTA MI PUÒ AIUTARE?

1. Guidandoti negli esercizi più appropriati e in altri trattamenti utili.
2. Rispondendo a domande sul tuo dolore al ginocchio e spiegando più in dettaglio i contenuti di questo opuscolo informativo se necessario.
3. Aiutandoti a capire perché hai dolore al ginocchio, quali fattori hanno causato probabilmente il tuo dolore e come modificare la tua attività per migliorare il dolore e il recupero.
4. Utilizzando la terapia manuale che può essere importante per migliorare il dolore e la flessibilità.