

Ginocchio del saltatore: ecco le cause e il trattamento

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Il **tendine rotuleo** è una struttura elastica e molto resistente che unisce la rotula alla tibia. È situato nella parte anteriore del ginocchio, sotto la rotula.

Quali sono le cause?

Gli atleti maggiormente colpiti da questa patologia sono quelli che praticano sport come la [pallavolo](#), il [basket](#), la [corsa](#), il [calcio](#) appunto **perché prevedono movimenti e gesti ripetuti, cambi repentini di direzione e salti**, ragioni per cui è denominata anche ginocchio del saltatore.

La fase di atterraggio del salto causa un sovraccarico dell'articolazione e se in presenza di una muscolatura non sufficientemente tonica si creano dei microtraumi che provocano l'infiammazione. Oltre a ciò, può essere anche indotta dalla presenza di valgismo, dismetria degli arti inferiori o altre patologie a livello del ginocchio.

Sintomi

Ci sarà la presenza di:

- Dolore sotto la rotula, che compare maggiormente nel movimento di flessione del ginocchio;
- Gonfiore;
- Calore;
- Apparente perdita di forza muscolare del [quadricipite](#);

-Rigidità dell'articolazione.

Trattamento

Il trattamento può variare a seconda della gravità, infatti si parlerà di trattamento non conservativo (chirurgico) e trattamento conservativo. A noi, [laureati in scienze motorie e sportive](#) compete eseguire quest'ultimo tipo di trattamento.

Come primo step bisogna ridurre e/o eliminare i segni dell'infiammazione, elencati precedentemente, questi si riducono raccomandando allo sportivo:

-Riposo, appena avverte il dolore sotto il ginocchio così da evitare il peggiorare della situazione;

-Ghiaccio, al fine di ridurre dolore e gonfiare dandogli così sollievo;

-Farmaci antinfiammatori, nel caso in cui il dolore diventa insopportabile.

Una volta scomparsi tutti i sintomi dell'infiammazione si potrà riprendere gradualmente l'attività fisica con l'ausilio anche di tutori, eseguire esercizi di rinforzo muscolare del quadricipite e del popliteo, per garantire il recupero ottimale e maggiore stabilità all'articolazione durante l'attività.

Per un'ottima prevenzione bisogna effettuare un indicato riscaldamento insieme ad uno [stretching](#) mirato del quadricipite e del popliteo prima di iniziare l'attività fisica.

[Clicca qui](#) per altri articoli su salute e sport.

Dott.ssa Teresa Marazzita

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/ginocchio-del-saltatore-ecco-le-cause-e-il-trattamento/123898>