

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

• 6' 6 à la presenza di:

• ÖFöÆ÷&R 6÷GFò AE &÷GVÆ Å 6†R 6öx &R Ö vv-÷ mente nel movimento di flessione del ginocchio;

-Gonfiore;

-Calore;

-Apparente perdita di forza muscolare del quadricep;

-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:

'O&— ÷6ð, 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>