

Tendinopatia Achillea e il trattamento Alfredson: ecco di cosa si tratta

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



La [tendinopatia](#) achillea è una delle più frequenti e colpisce il **tendine d'Achille**, uno dei tendini più robusti del nostro organismo, il cui quadro clinico è essenzialmente caratterizzato dal dolore, anche se può provocare limitazione funzionale. Altri sintomi che possono riguardare questa patologia possono essere: la rigidità mattutina o dopo il mantenimento prolungato della [posizione seduta](#), dolore alla palpazione e durante l'[attività fisica](#), gonfiore.

È una **patologia** questa che si può osservare in ogni età e in entrambi i sessi, ma colpisce in prevalenza atleti con specifico impegno funzionale del [tricipite](#) surale durante l'attività sportiva come: [calciatori](#), [runner](#), [velocisti](#), [saltatori](#) ecc; inoltre colpisce anche uomini di mezza età e anche [anziani](#) che godono di buona salute e fisicamente attivi. A seconda della localizzazione del dolore, si può classificare in tendinopatia inserzionale, se il dolore è presente a livello del calcagno in corrispondenza dell'inserzione tendinea, e tendinopatia della porzione centrale, se il dolore è localizzato nella zona intermedia da 3 a 6 cm più in alto del tallone. A causare questa patologia può essere l'uso di calzature inadeguate, terreni di allenamento troppo duri, disturbi posturali, ma soprattutto il **sovraccarico funzionale**. Per evitare il rischio di contrarre la tendinopatia achillea bisogna fare attenzione alle gravi sollecitazioni a livello tendineo. Generalmente la terapia consiste nell'uso di antinfiammatori per risolvere il dolore e nella sospensione immediata dell'attività fisica intervenendo con una terapia fisica come: ghiaccio, ultrasuoni o laser, mentre viene sconsigliata l'infiltrazione di cortisone, in quanto potrebbe causare un danno iatrogeno del tendine. Se, invece, i

sintomi perdurano per 3-4 mesi è possibile fare ricorso alla terapia chirurgica. Ma il trattamento conservativo non si avvale solo di terapie antinfiammatorie e terapie fisiche, poichè in realtà esiste un altro tipo di trattamento conservativo efficace per alleviare il dolore: **il protocollo Alfredson**.

Questo trattamento, che prende il nome dal suo inventore, consiste nell'eseguire due esercizi di carico eccentrico (a ginocchia estese e ginocchia flesse), comprendenti **3 serie da 15 ripetizioni ciascuno, per 2 volte al giorno, 7 giorni su 7, per un totale di 180 ripetizioni al giorno**. Dopo aver posizionato il soggetto su un piano (ad esempio gradino per step), il movimento consiste: mantenere entrambe le ginocchia estese sollevando i talloni e usando entrambi gli arti, flettere il ginocchio dell'arto non doloroso e scendere lentamente col tallone doloroso al di sotto del piano d'appoggio per agire sull'allungamento del tendine, riportare lentamente il tallone alla posizione iniziale, eventualmente aiutandosi con l'arto controlaterale ([clicca qui](#) per vedere l'esercizio).

L'obiettivo del suddetto trattamento è quello, attraverso anche l'aumento progressivo del carico, di ripristinare e aumentare la capacità del tendine a resistere alle sollecitazioni, per ridurre la sintomatologia dolorosa e migliorare la funzionalità. I pazienti che sostengono questo tipo di trattamento dovrebbero eseguire gli esercizi per almeno 3 mesi, prima di prendere in considerazione altri tipi di terapie. Si consiglia, pertanto, di continuare con gli esercizi anche se si prova dolore e di sospendere l'attività se quest'ultimo diventa invalidante. È inoltre importante sapere che il riposo prolungato potrebbe ridurre la capacità di carico del tendine e quindi avere un effetto negativo, ritardandone il recupero. Oggi il protocollo Alfredson viene proposto sempre di più ai soggetti affetti da tendinopatia achillea, i quali, riscontrano effetti positivi soprattutto nel miglioramento del dolore. La maggior parte delle ricerche ha dimostrato il successo di questo protocollo, sia su atleti, che su soggetti fisicamente attivi.

(Per richiedere un programma di allenamento personalizzato, [clicca qui](#)).

Dott. Antonio Donato

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/tendinopatia-achillea-e-il-trattamento-alfredson-ecco-di-cosa-si-tratta/124674>