



LIMITATA ESTENSIONE DEL GINOCCHIO

Diagnosi: Limitazione nel movimento di estensione del ginocchio.

Causa: La causa più comune è la presenza di tessuto cicatriziale e di gonfiore attorno alla rotula. Secondariamente, anche l'accorciamento dei muscoli flessori della coscia e del polpaccio può limitare l'estensione, così come una ricostruzione legamentosa con posizionamento non ottimale del trapianto.

Sintomi: I sintomi tipici includono il dolore al comparto anteriore del ginocchio; possono anche essere presenti ispessimento del tessuto al di sotto della rotula ed atrofia quadricipitale.

Trattamento:

1. Terapia anti-infiammatoria ed FKT per 1-2 mesi.
2. Mobilizzazione rotulea: seduti con la gamba estesa al massimo e rilassata. Muovete con decisione la Vostra rotula nelle varie direzioni per 5 minuti.
3. Estensione da seduti: seduti sul tavolo o sul pavimento con le gambe diritte. Poggiate i piedi su un supporto elevato, così che il ginocchio rimanga sospeso, senza appoggio, piazzate un peso sopra la rotula e contraete.
4. Estensione dalla posizione prona: stendetevi a pancia sotto, con piedi e caviglie che sporgano oltre il bordo (del letto, o di un tavolo). Rilassate e lasciate che la forza di gravità raddrizzi la gamba. Per aumentare l'allungamento, ponete un peso leggero intorno alla caviglia. Mantenete la posizione per 5-10 minuti,
5. Camminata a passi lunghi: aumentate il percorso delle vostre camminate e aumentate inoltre la lunghezza della falcata il più possibile.
6. Praticate regolarmente attività fisica, cambiate la posizione che assumete nel sonno cercando di dormire supini con le gambe estese.

Precauzioni:

1. Mantenete ogni allungamento per 15-30 secondi. Non fate rimbalzi o scatti improvvisi durante lo stretching.
2. Ghiaccio sul ginocchio per 15-20 minuti dopo lo stretching.
3. Allungate fino a quando avvertite tensione o dolore moderate. La ripetizione frequente degli esercizi è molto più utile della forza bruta!