



## LIMITATA FLESSIONE DEL GINOCCHIO (CONTRATTURA INFRAPATELLARE)

**Diagnosi:** Limitazione nel movimento di flessione del ginocchio (contrattura infrapatellare)

**Causa:** La causa più comune è l'eccessiva tensione (contrazione) del tessuto connettivo attorno alla rotula che ne impedisce lo scorrimento. Cicatrici in esiti di precedenti traumi od interventi possono dare luogo a questa condizione.

**Sintomi:** I sintomi tipici includono l'impossibilità di completa flessione del ginocchio e dolore al comparto anteriore. I tessuti sono ipertrofici ed i muscoli flessori sono relativamente deboli.

**Trattamento:**

1. Assunzione regolare di anti-infiammatori e 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. Potete anche chiedere ad un amico di effettuare queste manovre.
3. Scivolamenti sul muro: distesi sulla schiena con le gambe flesse a 90° ed i Vostri piedi appoggiati al muro. Per gravità, lasciate scivolare lungo il muro i Vostri piedi, fin dove riuscite ad arrivare (usate una calza per ridurre la frizione). Potete aiutarvi spingendo anche con l'altra gamba.
4. Squats dalla sedia: sedute su una sedia con le braccia a riposo, lungo i fianchi. I Vostri piedi sono saldamente appoggiati al suolo. Scivolte in avanti con le gambe e il bacino, bilanciando il vostro peso con le braccia.
5. Squats inginocchiati: a carponi, con mani e ginocchia a terra. Allungate la schiena, portando il vostro bacino verso i piedi. Quando sentite tirare, mantenete la posizione il più a lungo possibile.
6. Bicicletta: potete usare una bicicletta per guadagnare in termini di flessione. Posizionate il sellino ad un'altezza che Vi consenta di pedalare senza dovervi alzare dal sellino. Abbassate progressivamente la sella per raggiungere una maggiore flessione del ginocchio.
7. Praticate attività fisica regolare, come terapia addizionale.

**Precauzioni:**

1. Allungamenti fino al punto in cui si avverte tensione o dolore moderato. Fate frequenti ripetizioni ed evitate la forza bruta.
2. Mantenete ogni allungamento per 15-30 secondi. Non fate rimbalzi o scatti improvvisi durante lo stretching.
3. Ghiaccio sul ginocchio per 15-30 minuti dopo lo stretching.