

AZIONI CORRETTIVE PER IL DOLORE AL GINOCCHIO

Nei pazienti con dolore esterno del ginocchio, due sono le cose principali da evitare:

- Evitare l'accorciamento e/o l'immobilizzazione prolungata del gruppo muscolare del ginocchio (come quando si sta tanto in macchina a guidare);
- Evitare di sovraccaricare questi muscoli

L'accovacciata completa deve essere evitata in quanto causa un sovraccarico eccessivo dei muscoli del ginocchio soprattutto nella fase di rialzata

Alcuni **consigli** per controllare il dolore ed evitare il sovraccarico dei muscoli del ginocchio sono i seguenti:

- Per rialzarsi da una sedia dalla posizione da seduti, è consigliabile usare gli arti superiori per spingersi contro i braccioli della sedia; **se non ci sono i braccioli**, le mani premono contro entrambe le cosce. Una strategia alternativa per rialzarsi dalla sedia è quella mostrata nella **figura 1** e descritta di seguito: *il sedere viene prima fatto avanzare fino al bordo della seduta. Poi il corpo è ruotato da un lato di 45° e il piede della gamba che fa male viene posizionato appena sotto la seduta della sedia. Il corpo è poi sollevato con il tronco leggermente flesso in avanti. Una pressione delle mani contro le cosce assiste il sollevamento se i muscoli delle gambe sono deboli. Per tornare alla posizione seduta, la sequenza sarà invertita con l'uso delle mani sulle cosce quando ci si abbassa a sedere.*
- Durante la postura seduta, uno deve evitare la flessione di anca con le ginocchia estese (come avviene con alcune automobili con la seduta

alta o quando si riposano i piedi su un poggiapiedi).

- Il **cruise control** può essere uno strumento utile per riposare le gambe durante viaggi lunghi
- Ogni viaggio lungo in macchina deve essere diviso da pause in cui ci si allunga e ci si riposa almeno ogni ora
- Durante la notte, se si dorme sul lato, un cuscino deve essere posto fra le ginocchia
- Durante la notte bisognerebbe evitare di dormire sul lato della gamba che fa male
- Se l'abitudine è quella di dormire a pancia in su, un cuscino può essere posizionato sotto tutta la gamba e deve essere evitato di posizionare un cuscino da solo sotto il ginocchio



FIGURA 1

L'**auto-rilascio** del muscolo quadricipite è utile per ridurre il dolore al ginocchio. L'auto-rilascio può essere ottenuto utilizzando uno strumento di rilascio o una pallina da tennis.

Per eseguire l'auto-rilascio **da seduto** (Figure 2-3-4-5-6) bisogna trovare il

punto sensibile con lo strumento, e deve essere applicata una pressione leggera (non più di 4/10 di solore), tenerla per 15-30 secondi fino a quando il dolore non si riduce, e ripetere cinque volte.



FIGURA 2

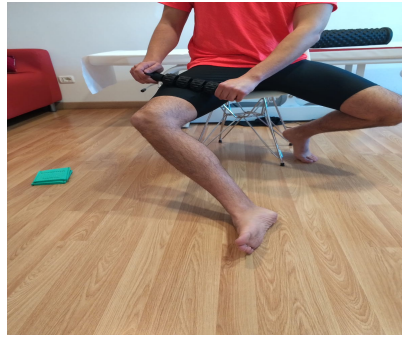


FIGURA 3



FIGURA 4



FIGURA 5



FIGURA 6

Per eseguire l'auto-rilascio **distesi su un lato**, un cuscino deve essere posto fra le ginocchia e le ginocchia devono essere leggermente flesse (**Figura 7**). Deve essere fatto rotolare lo strumento lungo il muscolo fino a quando un punto dolorabile non è percepito, fermarsi e leggermente rotolare sull'area fino a quando il dolore non si riduce. La pressione deve essere mediamente sgradevole ma non ovviamente dolorosa.

L'allungamento dei muscoli del quadricipite femorale può essere eseguito in decubito laterale o in piedi. **L'allungamento sul fianco** è molto utile per i pazienti che si svegliano di notte a causa del dolore al ginocchio. Il paziente può afferrare l'area della caviglia e tirare la gamba indietro e in

alto fino al gluteo, allungando gentilmente il muscolo (**Figura 8**). Questo allungamento tipicamente permetterà al paziente di tornare a dormire quando svegliato dal dolore al ginocchio.

Nell'**allungamento in posizione eretta** il paziente afferra la gamba subito sopra la caviglia e flette il ginocchio fino a quando un allungamento non è percepito nella parte anteriore della coscia. Una asciugamano o una fettuccia possono essere usati se non riuscite a raggiungere la caviglia con la mano. Ponete una sedia davanti così da poter aiutarvi per l'equilibrio (**Figura 9**). Tale allungamento sarà più efficace se fatto in piscina con l'acqua calda che supporta gran parte del peso corporeo.



FIGURA 7



FIGURA 8



FIGURA 9

**NEL MIO LIBRO HO RACCOLTO LE MIGLIORI STRATEGIE E
TECNICHE PRATICHE PER IL TUO BENESSERE QUOTIDIANO
SCANSIONA IL QR CODE**

