

AZIONI CORRETTIVE PER IL DOLORE AGLI ISCHIOCRURALI

Se soffri di dolore ai muscoli ischiocrurali è importante che limiti il tempo speso da seduto. Prendere delle pause brevi per alzarsi, utilizzando ad esempio un timer posto nella stanza, e fare una breve passeggiata vi aiuterà a controllare i sintomi. La forma della **sedia** e il materiale di cui è fatta sono importanti per ridurre la pressione nella parte posteriore della coscia. Allo stesso modo, valutare la lunghezza della seduta della sedia o mettendo i piedi sollevati su un poggiapiedi posto a breve distanza dalla sedia vi aiuterà ad alleviare i sintomi.

Quando si sceglie una sedia per casa, ci si deve assicurare che il bordo anteriore sia arrotondato e ben imbottito.

Quando si **guida** la macchina per viaggi lunghi, l'uso del **cruise control** aiuterà a evitare di tenere i muscoli posteriore della coscia troppo immobilizzati e che il sedile della macchina faccia troppa pressione su di essi. Inoltre questa funzione permette cambiamenti nella posizione della gamba e pause di “allungamento” frequenti.

Dormire su un fianco con un cuscino in mezzo alle gambe per mantenere le anche in posizione neutra e le ginocchia quasi estese (**FIG 1 A**) può aiutarvi a rilassare i muscoli ischiocrurali così da non esacerbare il dolore. E' invece da evitare di dormire supini (a pancia in su) con un cuscino sotto le ginocchia in quanto questa posizione pone i muscoli posteriori della coscia in una posizione accorciata con rischio di peggiorare la sintomatologia (**FIG 1 B**).



FIGURA 1 A



FIGURA 1 B

I muscoli posteriori della coscia possono essere **auto-trattati** per migliorare la sintomatologia e rilasciare i punti di tensione. Utilizzando una presa a pinza mentre si è seduti (**FIG 2**) deve essere individuato il punto doloroso e applicare una leggera pressione sull'area. L'esercizio può essere eseguito anche con una pallina da tennis ponendola sotto la coscia per fare pressione sull'area dolorabile (**FIG 3**). In entrambe le tecniche la pressione deve essere mantenuta per circa 15 o 30 secondi e ripetuta 6 volte. Questi esercizi possono essere ripetuti ogni 2 o 3 ore fino a quando il sollievo dei sintomi viene raggiunto, Una pressione troppo eccessiva deve essere evitata in quanto può causare un aggravamento dei sintomi.



FIGURA 2



FIGURA 3

Se il problema ai muscoli posteriori della coscia non è causato da un problema al nervo sciatico, e quindi assunto che non ci sia una tensione dovuta ad un problema nervoso (quindi in **assenza** di intorpidimento e/o formicolio), un allungamento basilare di questi muscoli è utile per controllare la sintomatologia. Uno degli esercizi di **auto-allungamento** è quello dove, partendo da una posizione seduta sul bordo di un lettino, si pone la gamba dolorante sul lettino con il ginocchio esteso e la caviglia in posizione neutra (l'altra gamba dovrà stare ben adesa al suolo garantendo una stabilizzaione durante l'allungamento) (**FIG 4**). Da questa posizione dovremmo fletterci in avanti come a far toccare la coscia all'ombellico (**FIG 5**). L'allungamento deve essere mantenuto per 30 secondi e seguito da rilassamento. L'esercizio può essere ripetuto quattro volte fino a quando i sintomi non si risolvono. Questa sequenza può essere ripetuta dalle 2 alle 3 volte al giorno.



FIGURA 4

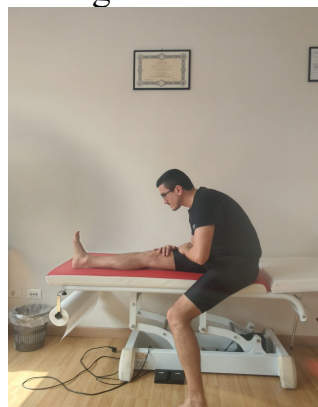


FIGURA 5

Se il problema ai muscoli posteriori della coscia è causato da un problema al nervo sciatico, e quindi assunto che ci sia una tensione dovuta ad un problema nervoso (quindi in **presenza** di intorpidimento e/o formicolio) può essere eseguito un auto-allungamento attivo dei muscoli ischiocrurali da supino in posizione 90/90 (90° di flessione dell'anca e 90° di flessione del ginocchio), in cui deve essere stabilizzata la coscia a 90° di flessione di anca con le mani poste dietro la coscia e attivamente estendere il ginocchio fino al punto in cui si percepisce tensione dietro la coscia e il ginocchio ma prima che appaia il dolore neuronale. (**FIG 6 e FIG 7**).



FIGURA 6



FIGURA 7

Un altro esercizio di auto-allungamento è quello alla porta. Distesi a terra con la gamba non dolorante nell'apertura della porta e la gamba dolorante poggiata allo stipite della porta (**FIG 8**) con l'anca mantenuta a 45°, deve essere percepito un leggero allungamento dei muscoli posteriori della coscia in assenza di intorpidimento o formicolio.

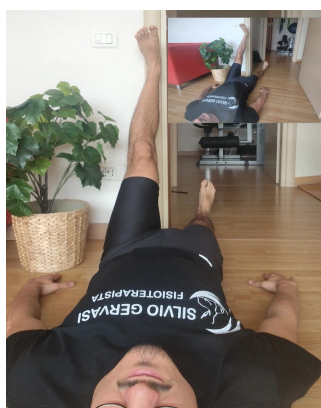


FIGURA 8

Una fettuccia anaelastica può essere utilizzata per assistere e aumentare la lunghezza dei muscoli in tutta l'escursione articolare dell'anca (**FIG 9 A-B-C**). La fettuccia dovrà essere fissata intorno al piede subito sotto il tallone. La gamba è poi posta verso l'esterno, e l'allungamento deve essere percepito lungo la parte interna della coscia e dietro il ginocchio (**FIG 9 A**). Usando la gamba e le braccia la gamba viene portata poi in posizione neutra (**FIG 9 B**) percependo l'allungamento su tutta la parte posteriore della coscia, per poi portarla verso l'interno (**FIG 9 C**) dove l'allungamento dovrà essere percepito sulla parte esterna della coscia e dietro al ginocchio. Ogni posizione di allungamento deve essere mantenuta dai 15 ai 30 secondi. Non dovete sentire intorpidimento o formicolio alla gamba in alcun momento. Se queste sensazioni vengono percepite, l'allungamento deve essere interrotto immediatamente.

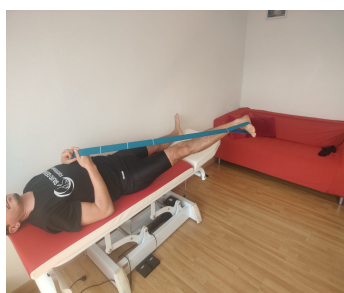


FIGURA 9 A

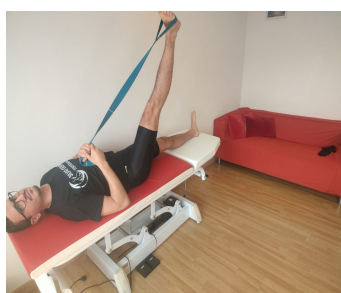


FIGURA 9 B

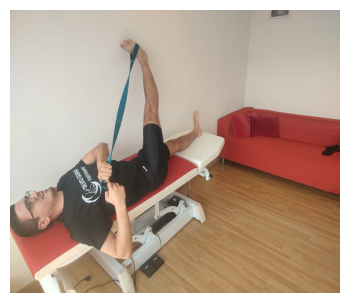


FIGURA 9 C

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

