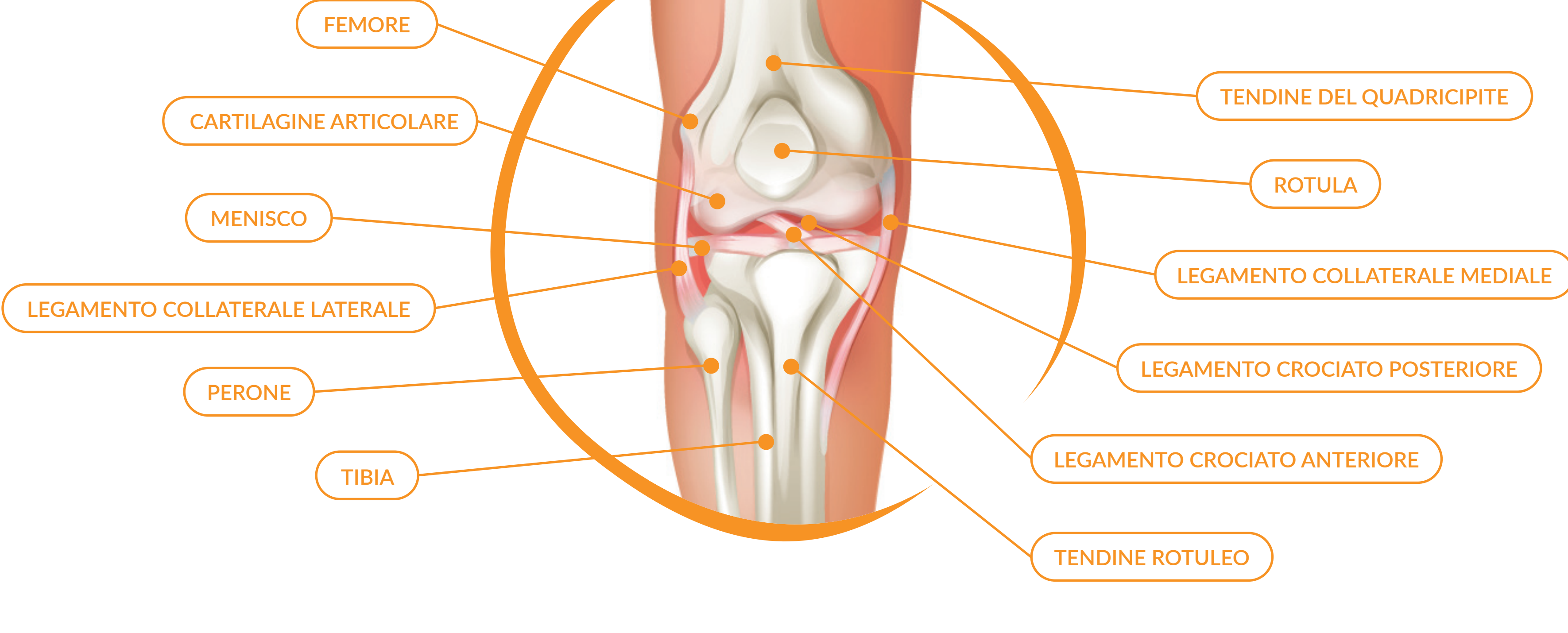


PROBLEMI ALLE ARTICOLAZIONI.

Anatomia del ginocchio.



Lesioni, rotture, distorsioni: sono alcuni dei problemi più comuni che coinvolgono le articolazioni e in particolare i tessuti molli che ne fanno parte, ovvero muscoli, tendini e legamenti.

I danni alle articolazioni si verificano soprattutto durante lo svolgimento di attività sportive o a causa di traumi e incidenti anche in situazioni e attività quotidiane. Vediamo insieme alcune di queste lesioni.

#1



Distorsione.

Con distorsione si intende **uno stiramento o lacerazione di un legamento**, una fascia di tessuto connettivo che collega le due estremità dell'osso e il cui scopo è quello di stabilizzare le articolazioni.

Può accadere in caso di attività fisica molto intensa. Le zone del corpo più suscettibili alle distorsioni sono le caviglie, le ginocchia e i polsi.

Il trattamento consigliato in caso di distorsione prevede riposo, ghiaccio, compressione e riposo con arto elevato.

Stiramento.

Lo stiramento è **una lesione che riguarda muscoli e tendini**, la cui gravità varia da una semplice distensione eccessiva (allungamento) fino alla rottura parziale o completa del muscolo o del tendine.

È più frequente in caso di attività fisiche e sportive che prevedano movimenti bruschi e repentini, partenze veloci o scatti come calcio, boxe, atletica (ma anche salto in lungo, gare di corsa). Gli stiramenti riguardano più frequentemente il tendine del ginocchio. I sintomi possono includere **dolore, spasmo e debolezza muscolare, gonfiore e crampi**.

Il trattamento raccomandato per uno stiramento è lo stesso consigliato in caso di distorsione: ovvero riposo con arto elevato, ghiaccio e compressione.

#2



#3



Tendinite.

Con tendinite s'intende **l'infiammazione di un tendine**, un tessuto spesso, simile a una corda, che collega il muscolo all'osso. È causata da piccole sollecitazioni ripetute.

I sintomi includono tipicamente gonfiore e dolore che peggiorano con l'attività.

È una delle cause più comuni di dolore ai tessuti molli e all'apparato muscoloscheletrico.

La tendinite può essere trattata con il riposo, farmaci antinfiammatori e ginnastica riabilitativa.

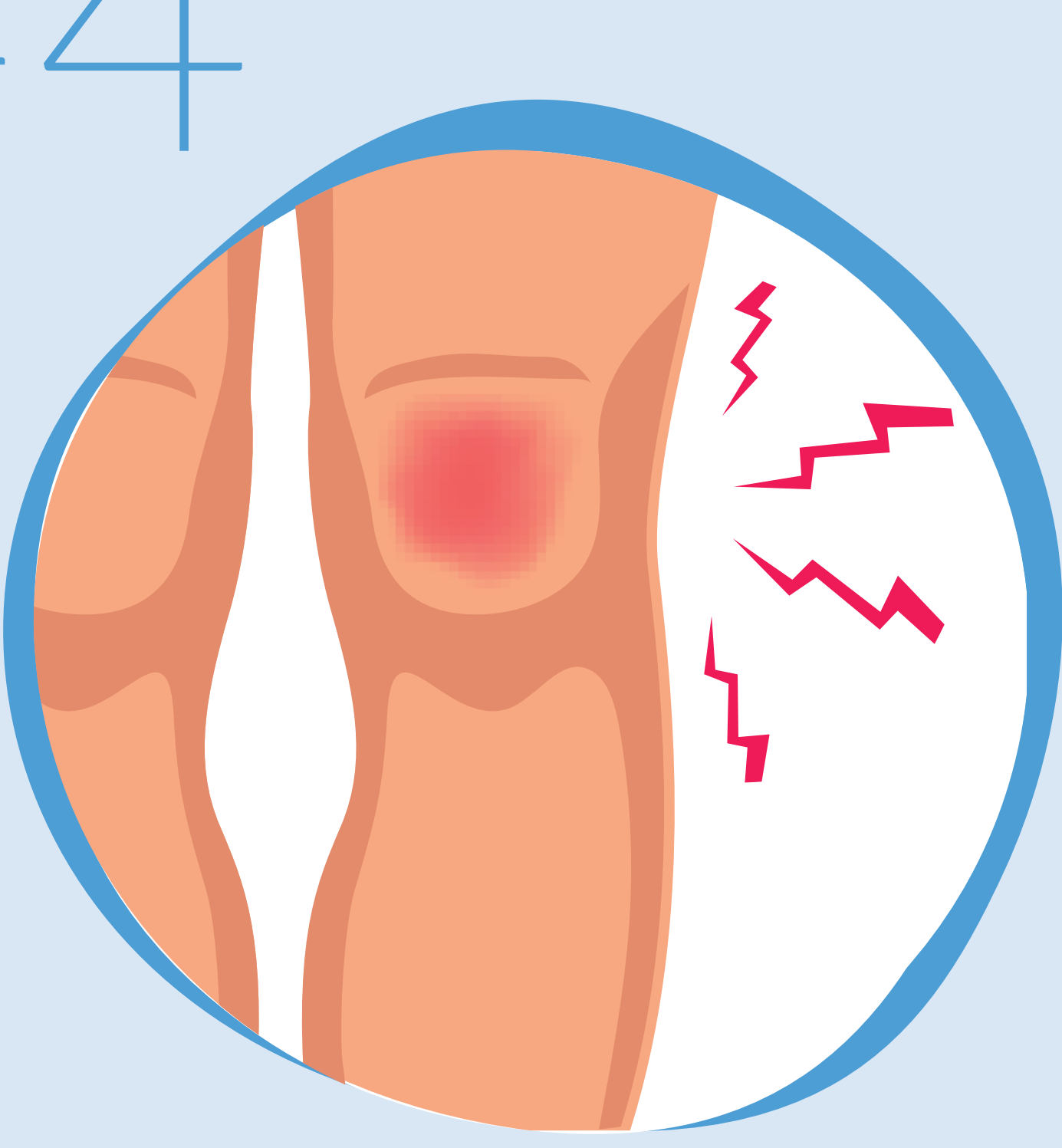
Danno al menisco.

I menischi sono degli **ammortizzatori**: assorbono urti e colpi proteggendo così le ossa dalle continue sollecitazioni che subisce il ginocchio, mantenendone stabile l'articolazione.

Le lesioni del menisco sono tra le lesioni al ginocchio più comuni e possono essere di origine traumatica (**traumi durante lo svolgimento dell'attività sportiva**) o di origine degenerativa (osteoartrosi).

In caso di lesione al menisco, il ginocchio diventa rigido, gonfio e dolorante.

#4



#5



Rottura di tendini e legamenti.

Un infortunio frequente e temuto dagli sportivi è la **rottura di tendini e legamenti**. I legamenti sono fasce di tessuto che collegano le ossa alle articolazioni, mentre i tendini collegano i muscoli alle ossa.

Il tessuto si può strappare durante attività sportive che implicano la corsa - come il rugby e il calcio - o movimenti repentini e scatti. Il **legamento crociato anteriore** è quello più suscettibile a rotture e lesioni.

In caso di tendini o legamenti lesionati al lato del ginocchio, il dolore è presente anche quando l'articolazione è a riposo e aumenta quando si piega l'articolazione.

Lussazione del ginocchio.

Una lussazione si verifica quando le ossa del ginocchio si trovano fuori dalla loro sede, completamente o parzialmente, quando l'estremità inferiore del femore perde il contatto con la tibia o quando la rotula scivola fuori dalla sua sede.

Il ginocchio, in caso di lussazione, è **gonfio e dolorante, ed è impossibile camminare**.

Le lussazioni possono essere causate da traumi come cadute e incidenti sportivi.

#6



#7



Lussazione della rotula (o "patellare").

La lussazione rotulea rappresenta circa il 2-3% delle lesioni al ginocchio.

Le lussazioni rotulee acute si verificano tipicamente **a seguito di un trauma**, di solito una lesione dovuta a una torsione. Le lussazioni rotulee possono verificarsi anche in pazienti con lassità legamentosa generalizzata, più frequente nelle donne.

Questa lesione tende a colpire **individui giovani e attivi**, soprattutto **ragazze adolescenti e atleti**.

I pazienti presentano tipicamente **deformità evidenti, incapacità di estendere il ginocchio** e gonfiore. I sintomi peggiorano durante la flessione.