

# PATOLOGIE DEL CORRIDORE

Relatori: Dr. Marco Ciervo

Prof. Massimo Carignano

Assistenti: Andrea Mastromauro

Valentina Bertello



*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

# L'ARTICOLAZIONE TIBIO-TARSICA

# ITARE

**Sintomi:** Dolore acuto e intenso al centro del tallone, che spesso si estende alla pianta del piede e continua fino alle dita.

**Cos'è:** Infiammazione delle fibre site sotto al piede.

**Le cause:** Eccessiva sollecitazione del tallone. Ridotta estendibilità del tendine d'Achille. Piede piatto o cavo. Improvviso aumento del chilometraggio, sovrappeso.

**Le cure:** Riposo. Non riprendere la corsa prima che il dolore sia completamente scomparso. Sono indicati onde d'urto e manipolazione fasciale trasversa profonda.

**Sintomi:** Dolore molto vivo e pungente al centro del tallone.

**Cos'è:** Presenza di uno sperone lungo alcuni millimetri che parte dal centro del tallone con la punta orientata verso le dita.

**Le cause:** Le trazioni del tendine d'Achille o della fascia plantare sul periostio del calcagno.

**Le cure:** Il riposo sportivo è vivamente consigliato.  
Antinfiammatori, plantari, crioterapia, onde d'urto.

# IBIALE:

**Sintomi:** Dolore acuto e persistente localizzato anteriormente e medialmente alla tibia.

**Cos'è:** Patologia infiammatoria che colpisce la membrana connettivale (periostio) che avvolge la tibia.

**Cause:** Eccessiva pronazione nell'appoggio del piede, abbinamento di sport incompatibili, scarpe non idonee, corsa in discesa, sovrappeso.

**Cure:** periodo di stop. Manipolazione fasciale trasversa profonda, crioterapia, scelta di scarpe adeguate e plantari.

# CHILLEA

**Sintomi:** dolore che coinvolge il tendine d'Achille e talvolta s' irradia al tricipite surale.

**Cos'è:** infiammazione della guaina che avvolge il tendine d'Achille.

**Cause:** corsa in salita, scarpe sbagliate, eccessiva pronazione, varismo del ginocchio, piede cavo.

**Cure:** riposo, scarico del tendine con plantare, scarpe adeguate, crioterapia.

**Sintomi:** stato doloroso che colpisce le teste metatarsali

**Cos'è:** compressione e infiammazione del nervo plantare per contusione dell'area metatarsale

**Cause:** sovraccarico errato e predisposizione genetica

**Cure:** riposo, plantari, ginnastica propriocettiva, manipolazione

# STRESS

**Sintomi:** dolore che compare progressivamente e che permane intenso nella zona colpita.

**Cos'è:** frattura provocata da una sollecitazione errata ripetuta nel tempo.

**Cause:** frequenti gesti scorretti, scarpe sbagliate, sovrappeso, predisposizione genetica.

**Cure:** riposo, trattamento incruento, intervento chirurgico.



**Sintomi:** condizione dolorosa del tallone.

**Cos'è:** infiammazione tendinea dipendente da terze cause patologiche o da trauma.

**Cause:** sovrappeso, artrosi, scarpe sbagliate, terreno non idoneo.

**Cure:** riposo, plantare o scarpa adatta.



*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

# IL GINOCCHIO

# ELLA BENDERELLA

**Sintomi:** dolore localizzato in prossimità dell'epi condilo laterale della tibia.

**Cos'è:** infiammazione della borsa sierosa.

**Cause:** sfregamento tendineo prolungato, ginocchio varo.

**Cure:** riposo, crioterapia, ultrasuoni, laserterapia.

**Sintomi:** dolore localizzato sulla rima mediale o laterale, cedimento, blocco articolare, versamento.

**Cos'è:** degenerazione della cartilagine del menisco.

**Cause:** ginocchio varo o valgo, appoggio al suolo errato, trauma diretto, sovrappeso.

**Cure:** terapia conservativa e antinfiammatoria, trattamento cruento.

# AMENTOSE

**Sintomi:** dolore intenso, instabilità, versamento.

**Cos'è:** rottura diretta di uno dei 4 legamenti del ginocchio.

**Cause:** variazione rapida di direzione, terreno accidentato trauma in valgo o varo.

**Cure:** incruente per i collaterali, cruenta per i crociati, laser, scenar, tecar, bendaggi e tutori.

**Sintomi:** gonfiore prerotuleo.

**Cos'è:** infiammazione della borsa sierosa prerotulea con accumulo di emartro.

**Cause:** traumi ripetuti, contusioni.

**Cure:** Riposo, PRICE (Bendaggio, Riposo, Ghiaccio, Compressione, Elevazione).

# ROTULEA

**Sintomi:** dolore superficiale e ben localizzato sulla parte bassa o alta del tendine rotuleo.

**Cos'è:** infiammazione della membrana che avvolge il tendine rotuleo.

**Cause:** balzi, scatti frequenti, sovraccarico del quadricipite, sovrappeso.

**Cure:** riposo, antidolorifici, ultrasuono, crioterapia.

**Sintomi:** Dolore persistente che si acutizza in flessione.

**Cos'è:** malattia degenerativa della cartilagine che riveste i condili.

**Cause:** anzianità, ginocchio varo e valgo, rottura dei legamenti crociati.

**Cure:** interventi correttivi e protesi.



**Sintomi:** dolore legato a infiammazione artrosi o meniscopatia non alla ciste stessa.

**Cos'è:** raccolta liquida in una borsa sierosa della cavità poplitea.

**Cause:** trauma infiammazione disturbo artrosico o meniscale.

**Cure:** eliminazione della cisti che tenderà a riformarsi.



*Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.*

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

# L'ARTICOLAZIONE COXO-FEMORALE

**Sintomi:** dolore che colpisce la zona lombare e si irradia in alcuni casi all'arto inferiore.

**Cos'è:** problematica muscolare e/o infiammazione dei nervi lombari che s'irradia per mezzo del nervo sciatico.

**Cause:** sovrappeso, terreno o esecuzione del gesto sportivo non idonei, sforzo eccessivo, contusione, patologie degenerative.

**Cure:** scarico della colonna, chinesiterapia, clinical pilates terapia farmacologica.

# ALGIA

**Sintomi:** dolore lungo la zona medio posteriore della coscia.

**Cos'è:** infiammazione del nervo crurale per compressione tra L3 e L4.

**Cause:** sovrappeso, terreno non idoneo, artrosi, osteoporosi.

**Cure:** riposo, antinfiammatori, correnti antalgiche, scenar, ultrasuoni.

**Sintomi:** dolore nella zona pubica che s'irradia all'inguine e talvolta lungo la zona mediale della coscia.

**Cos'è:** patologia che colpisce i muscoli retto addominale e adduttori, cedimento della sinfisi pubica, infiammazione del retto femorale.

**Cause:** sovraccarico, cambi di direzione, scatti, balzi.

**Cure:** riposo, rinforzo addominale, stretching psoas.

# RA CONTRATTURE, STIRAMENTI (STRAPPI)

**Contrattura:** contrazione di un muscolo scheletrico spontanea, prolungata e dolorosa che però non rappresenta lesione.

**Stiramento:** rottura di un piccolo numero di fibre muscolari in seguito ad uno sforzo. Da luogo a dolore intenso e localizzato e spesso ematoma.

**Lesione (strappo):** lacerazione di una porzione di muscolo più o meno estesa accompagnata da ematoma. Viene classificata in base alla gravità in primo, secondo o terzo grado.