

## ESERCIZI

### STRETCHING DEI FLESSORI



Afferrare con la mano del lato affetto il piede (o la caviglia se non è possibile raggiungere il piede) e con l'altra mano schiacciare il ginocchio sul letto, flettere il tronco in avanti. Mantenere la posizione per 10 sec., riposo per 10 sec. per almeno 10 min tre volte al dì.

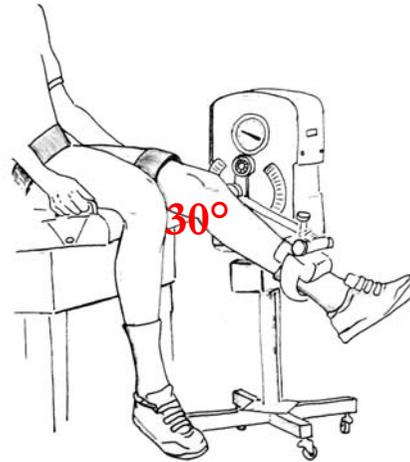
### GINNASTICA ISOMETRICA



Paziente supino, ginocchio sano flessa a 90°: sollevare lentamente l'arto affetto fino a livello di quello

sano, mantenere la posizione per 5 sec., ritornare lentamente alla posizione di partenza. Eseguire 3 serie da 8 ripetizioni tre volte al dì.

### GINNASTICA ISOTONICA ULTIMI 30° DI ESTENSIONE



Dalla posizione a 30° di flessione del ginocchio portarlo molto lentamente alla massima estensione, mantenere la posizione per 6-8 sec, poi ritornare lentamente alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio dopo almeno 5 sec di pausa.

Eseguire tre serie da 8 ripetizioni due-tre volte al dì.

(questo esercizio deve essere eseguito inizialmente senza carico e poi contro modesta resistenza: 5-7 Kg).

[info@sport-trauma.it](mailto:info@sport-trauma.it)

# GINOCCHIO DEL SALTATORE (JUMPER'S KNEE)

*Dr. Federico Morelli*

*Dirigente Medico I Livello  
U.O.C. Ortopedia e Traumatologia  
Ospedale Sant'Andrea  
II Facoltà Medicina e Chirurgia  
Università di Roma "Sapienza"  
Via di Grottarossa, 1035 - Roma*

[www.sport-trauma.it](http://www.sport-trauma.it)

ATTIVITA' INTRAMOENIA

*Clinica VILLA MARGHERITA*

Viale di Villa Massimo, 48  
tel. 0686275830 - 00161 Roma

*FISIOENERGY* - via Viscogliosi, 44

tel. 0623236121 - 00155 Roma

URGENZE  3356103488

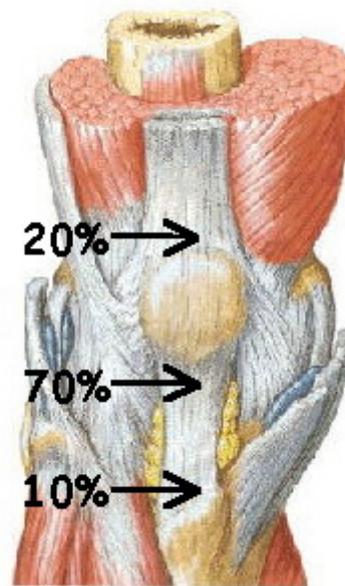
Con il termine di “ginocchio del saltatore” (o **Jumper’s knee**) si intende una sindrome clinica che colpisce con una certa frequenza atleti che praticano un’attività sportiva caratterizzata da frequenti salti (pallavolo, pallacanestro, saltatori) o che determinano una eccessiva sollecitazione dell’apparato estensore del ginocchio (sollevamento pesi).

In realtà sono spesso colpiti da questa patologia anche soggetti non sportivi. In questi casi è frequente il riscontro di una ipotrofia muscolare del quadricipite ed in particolare del vasto mediale obliquo (VMO), o alterazioni dell’allineamento dell’apparato estensore del ginocchio.

Fattori predisponenti l’insorgenza del ginocchio del saltatore sono, specie negli sportivi, i notevoli carichi di lavoro specie se ripetuti molte volte, la superficie di gioco, i microtraumi ripetuti, ecc.

Si tratta di una infiammazione del tendine (**tendinite**) che può verificarsi a tre livelli: apice della rotula (70% dei casi), base della rotula sul tendine quadricipitale (20% dei casi) ed infine sulla tuberosità tibiale (10% dei casi).

Il primo e principale sintomo di questa patologia è il **dolore** localizzato in una delle tre sedi sopraelencate. Il dolore spesso



compare dopo l’attività sportiva, dopo prolungata stazione seduta a ginocchia flesse (automobile, cinema) o salendo e scendendo le scale.

Per una corretta diagnosi è spesso sufficiente l’anamnesi ed un accurato esame clinico. Solo in alcuni casi possono essere necessari accertamenti come l’ecografia, le radiografie e, raramente, la Risonanza Magnetica.

La **terapia** del ginocchio del saltatore, a qualunque livello si verifichi, si basa principalmente su quattro fattori:

1. **RIPOSO**: evitare salti, scale, sforzi eccessivi in flessione-estensione;
2. **GHIACCIO**: deve essere

applicato per 15’-20’ tre o quattro volte al dì;

3. **STRETCHING** dei muscoli flessori del ginocchio (vedi retro);
4. **RINFORZO MUSCOLARE** del quadricipite (ginnastica isometrica a ginocchio esteso) ed in particolare del VMO (flesso-estensione del ginocchio negli ultimi 30° di estensione) (vedi retro).

A volte può essere necessario ricorrere all’utilizzo di:

5. **farmaci anti-infiammatori** per via sistemica, locale o infiltrazioni locali (raramente);
6. **terapia fisica locale** (ultrasuoni, laserterapia, ionoforesi, ipertermia).

Solamente in rari casi può essere necessario ricorrere all’intervento chirurgico per il trattamento di questa patologia.

Bisogna notare che per ottenere la guarigione possono essere necessari anche alcuni mesi durante i quali è fondamentale la collaborazione del paziente che deve eseguire regolarmente e con costanza gli esercizi.