

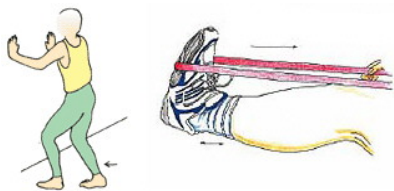
mento di spessore del tendine stesso;

- come ausilio diagnostico ci si avvale in genere dell'**ecografia**, la **radiografia standard** e, talvolta, dalla risonanza magnetica.

### LA TERAPIA

I cardini del trattamento sono:

- **RIPOSO** da ogni attività che provochi dolore;
- **GHIACCIO**: deve essere applicato subito dopo l'attività sportiva e comunque almeno due volte al dì per 15 minuti;
- **STRETCHING** del tricipite della sura;



Esercizi di stretching del tricipite della sura

- **ORTESI** (rialzo calcaneare): un piccolo plantare che mette parzialmente a riposo il tendine d'Achille.
- **FISIOTERAPIA**: può essere talora associata alle terapia standard, per accelerare i processi di guarigione (TECAR, ionoforesi,



ultrasuoni, laser, ipertermia, onde d'urto, ginnastica eccentrica, ecc.);

Gli **anti-infiammatori** per via sistemica non si sono dimostrati efficaci nel controllo del processo infiammatorio (il tessuto tendineo è infatti scarsamente vascolarizzato). Le **infiltrazioni** di corticosteroidi sono invece riservate a casi molto selezionati.

- **INTERVENTO CHIRURGICO**: è riservato a quella piccola minoranza di casi di infiammazione che non rispondono al trattamento conservativo per almeno 6 mesi, ed in praticamente tutti i casi di rottura sottocutanea del tendine.

E' bene ricordare che la guarigione completa avviene in **tempi lunghi** e necessita di grande collaborazione da parte del paziente ed inoltre **la ripresa dell'attività sportiva deve avvenire con estrema gradualità**.



# TENDINOPATIA ACHILLEA

*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**

ATTIVITA' INTRAMOENIA

*Clinica VILLA MARGHERITA*

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

*FISIOENERGY* - via Viscogliosi, 44  
tel. 0623236121 - 00155 Roma

URGENZE  3356103488

Gentile Sig./Sig.ra,

il presente opuscolo ha lo scopo di fornirLe informazioni utili per la corretta comprensione di questa patologia. **E' importante** tuttavia che tenga a mente che tali informazioni rivestono carattere generale e **non possono essere utilizzate per fini medici da personale non abilitato alla professione medica e chirurgica.**

**In presenza di sintomi o disturbi correlabili a questa patologia od in caso di dubbi non esiti a contattare il Dr. Morelli o il Suo Medico di famiglia.**

## IL TENDINE D'ACHILLE

Il tendine d'Achille è un grosso e robusto tendine che connette il tricipite della sura (o più comunemente polpaccio) al calcagno permettendoci l'elevazione sulle punte dei piedi, di correre e di saltare.



## LA MALATTIA

Tra le cause più frequenti di problemi a carico di questo tendine vi sono:

- le sollecitazioni ripetute (**micro-traumi**) come avviene soprattutto in alcuni sport di corsa e/o salto;
- la **predisposizione individuale** gioca un ruolo importante nella genesi della tendinopatia achilleana.



*La contrazione del tricipite si trasmette al piede tramite il tendine d'Achille consentendo l'elevazione sulla punta del piede e la deambulazione*

La patologia infiammatoria o degenerativa del tendine d'Achille può evidenziarsi secondo diversi quadri clinici:

- **TENDINOPATIA INSERZIONALE:** semplice infiammazione localizzata il più delle volte a livello dell'inserzione del tendine sul calcagno;
- **TENDINOSI:** degenerazione del tendine spesso asintomatica fino a quadri avanzati (i quadri di infiammazione e degenerazione spesso possono coesistere);

- **ROTTURA SOTTOCUTANEA:** rottura completa del tendine.



*Quadro di tendinopatia inserzionale achilleana*

## I SINTOMI

In caso di **tendinite** (infiammazione):

- **dolore:** localizzato posteriormente appena sopra il calcagno, può variare nell'intensità (da occasionale e transitorio fino a continuo), nell'insorgenza (sotto sforzo o a riposo) e nell'estensione (diffuso o localizzato).

In caso di **tendinosi** (degenerazione) il paziente può essere:

- **asintomatico;**
- oppure presentare un **inispesimento** del tendine.

## LA DIAGNOSI

La diagnosi può essere posta con:

- **visita specialistica:** la pressione sul tendine risulta spesso dolorosa e si possono osservare delle tumefazioni locali legate all'infiammazione dei tessuti circostanti (**BORSITI**) ed un au-