



# **IL DOLORE FEMORO-ROTULEO, COME GESTIRLO**

**kine-fisio.it**

A white line drawing of a human knee joint, showing the femur, tibia, and patella, set against a solid blue background. The drawing is a stylized anatomical illustration.

**COME  
TRATTARE  
IL PROBLEMA?**

# DOLORE FEMORO-ROTULEO

## CHE COS'È

Il dolore femoro-rotuleo è caratterizzato da un **dolore percepito sulla rotula o attorno ad essa**, è piuttosto frequente e colpisce entrambi i sessi sia sedentari che sportivi.

Il dolore è avvertito durante le attività quotidiane, come camminare, alzarsi dalla sedia, fare le scale soprattutto scendendo e naturalmente durante la corsa.

Il dolore femoro-rotuleo è dovuto a **numeroso cause**, quindi sono disponibili vari approcci terapeutici. Le informazioni contenute in questo opuscolo la aiuteranno a comprendere meglio quello che le sta succedendo e il trattamento che dovrà seguire.

È consigliato **rivolgersi ad un fisioterapista** per la scelta dell'intervento più opportuno.

## COSA POTREBBE CAUSARE IL MIO DOLORE AL GINOCCHIO?

Un **carico eccessivo** o degli aumenti rapidi e variati dell'attività fisica che il suo ginocchio non riesce a sostenere (Fig.1). Anche una **biomeccanica** (movimento) **alterata** può contribuire a decentrare la rotula dalla sua sede di scorrimento (Fig.2).

Numerosi sono i fattori che possono contribuire a questo disallineamento (Fig.3). Inoltre ci sono altri fattori che contribuiscono al dolore femoro-rotuleo, compreso la **conformazione del suo ginocchio**, un trauma, un intervento chirurgico e malattie sistemiche, dei quali può parlarne con il fisioterapista.

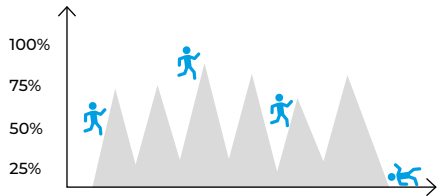


Fig. 1



Fig. 2: scorrimento alterato della rotula

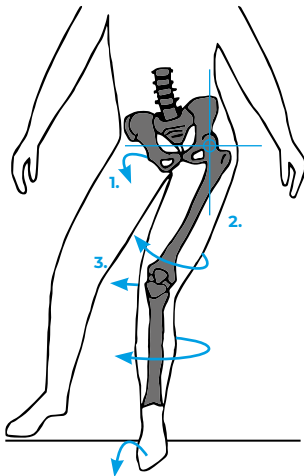


Fig. 3: Fattori che contribuiscono a uno scorrimento alterato della rotula

**1. Il bacino cade dal lato opposto**, causando un aumento di tensione nell'esterno della gamba e trazionando la rotula in fuori.

**2. Il femore scivola internamente** e ruota sotto la rotula a causa della funzionalità alterata e della debolezza dei muscoli dell'anca.

**3. I muscoli della coscia sono deboli** o funzionalmente alterati, con un conseguente supporto inadeguato del ginocchio e della rotula.

**4. Eccessiva pronazione**, causando un collasso all'interno della tibia e del ginocchio sotto la rotula.

## OPZIONI DI TRATTAMENTO

La riabilitazione basata su esercizi di buona qualità è importante

### Esercizi

#### QUALI PRINCIPI DI ESERCIZIO SONO IMPORTANTI?

1. Il suo fisioterapista può consigliare un **periodo di riposo** prima di riprendere gli esercizi.
2. Gli **esercizi da seduto o da disteso** possono aiutarla all'inizio a migliorare la funzionalità dei muscoli dell'anca e della coscia senza dolore.
3. Non appena il dolore lo permette, gli **esercizi** dovrebbero essere **eseguiti in piedi** per simulare le attività quotidiane.
4. Il suo fisioterapista dovrebbe controllarla in **ogni esercizio nuovo** per assicurare una corretta esecuzione.
5. L'utilizzo di **specchi e riprese video** può aiutarla nell'eseguire correttamente gli esercizi a casa.
6. **Gli esercizi non la aiuteranno se non li esegue correttamente e con regolarità.**

#### QUALI ESERCIZI DOVRÒ ESEGUIRE?

1. La debolezza e la funzionalità alterata dell'anca e della coscia sono frequenti, così avrà bisogno probabilmente di **esercizi per migliorare questi aspetti.**
2. Alcune volte sono necessari anche **esercizi per il piede o per la schiena.**
3. Potrà aver bisogno di fare **stretching** del polpaccio, degli ischiocrurali o della coscia.
4. Gli esercizi dovranno progredire fino alle attività che in precedenza erano dolorose (accovacciarsi, fare le scale, correre, etc.), assicurando un buono schema di movimento durante la loro esecuzione (Fig.4a/b).

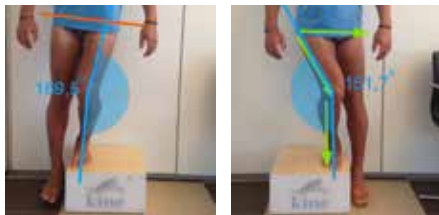


Fig. 4a: controllo alterato di anca e bacino

### Altri trattamenti

#### RIDUZIONE DEL DOLORE

1. Il **taping** può ridurre il dolore nel breve termine - può applicarlo il suo fisioterapista o insegnarle come farlo.
2. Anche i **tutori** possono ridurre il dolore.
3. In alcuni casi i **plantari** riducono il dolore - il suo terapeuta la aiuterà a decidere se sono appropriati.
4. La **terapia fisica strumentale** (Laser, Tecar, Ultrasuoni etc.) **non è raccomandata** per questo problema.



#### IN QUALE ALTRO MODO IL FISIOTERAPISTA MI PUÒ AIUTARE?

1. **Guidandola negli esercizi** più appropriati e in altri trattamenti utili.
2. **Rispondendo a domande sul suo dolore al ginocchio** e spiegando più in dettaglio i contenuti di questo opuscolo informativo.
3. Aiutandola a capire **perché ha dolore al ginocchio, quali fattori** hanno causato il suo dolore e **come modificare la sua attività** per migliorare il dolore e il recupero.
4. Utilizzando la **terapia manuale** che può essere importante per migliorare il dolore e la flessibilità.

## FATTORI IMPORTANTI E OPZIONI DI TRATTAMENTO

### FATTORI BIOMECCANICI IMPORTANTI DA CONSIDERARE

1. Funzionalità alterata e debolezza dei muscoli dell'**anca**.
2. Funzionalità alterata e debolezza dei muscoli della **coscia**.
3. Eccessiva pronazione del **piede**.

### OPZIONI IMPORTANTI DI TRATTAMENTO

1. **Esercizi** per migliorare la forza e la funzionalità dei muscoli dell'anca e della coscia.
2. **Terapia manuale** per ridurre il dolore sul breve periodo
3. **Taping** sulla rotula per ridurre il dolore nel breve termine.
4. **Plantari** per l'eccessiva pronazione del piede.



### LE PRIORITÀ PER GESTIRE IL SUO DOLORE FEMORO-ROTULEO

1. Se lamenta un dolore anteriore del ginocchio dovrebbe **rivolgersi ad un fisioterapista** il prima possibile, in questo modo aumenterà le possibilità di un recupero ottimale e veloce.

Al Kinè abbiamo una strumentazione adatta all'individuazione di eventuali fattori di rischio biomeccanici. Attraverso il **dinamometro isocinetico Biodex**® possiamo valutare la funzionalità dei muscoli del ginocchio, con il **dinamometro manuale Tracker system5**® valutiamo la funzionalità della muscolatura dell'anca e infine con le **riprese video** valutiamo il comportamento biomeccanico dell'intero arto inferiore.

2. Esistono molte opzioni efficaci di trattamento di cui dovrebbe discutere con il suo fisioterapista.

3. Il suo recupero sarà migliore se **partecipa attivamente** alla riabilitazione.

4. Modificare in modo appropriato il **livello di attività fisica** è spesso il primo passo verso un buon recupero.

5. Si assicuri di **incrementare lentamente** e in sicurezza il suo livello di attività fisica (Fig.5).

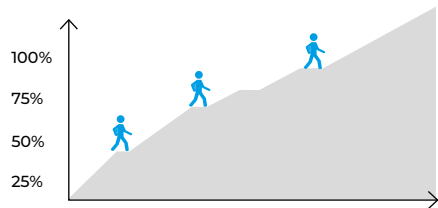


Fig. 5: incremento graduale e in sicurezza del livello di attività fisica

## **SEDE DI CONEGLIANO**

KINÈ DI POSER A. E ROSSI A.

Via Venezia, 13/Q - 31020  
San Vendemiano - TV - Italia  
conegliano@kine-fisio.it  
0438 402492

## **SEDE DI TREVISO**

KINÈ S.R.L.

Via della Quercia, 2/B - 31100  
Treviso - TV - Italia  
treviso@kine-fisio.it  
0422 1840888