

JUMPER'S KNEE

Dr. Federico Morelli

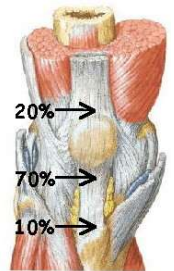
DEFINIZIONE

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 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).



LA DIAGNOSI

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 strumentali come.

- ecografia;
- radiografie;
- risonanza magnetica.

LA TERAPIA

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).

A volte può essere necessario ricorrere all'utilizzo di:

5. **farmaci anti-infiammatori** per via sistemica (essendo il tessuto tendineo poco vascolarizzato questi farmaci giungono in misura molto ridotta lì dove c'è l'infiammazione ma agiscono prevalentemente come antidolorifici), locale (il loro reale effetto però è difficilmente quantificabile e prevedibile) 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.

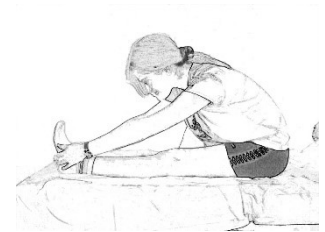
Per ottenere la guarigione possono essere necessari anche alcuni mesi durante i quali è fondamentale la collaborazione del paziente che deve eseguire regolarmente e con costanza gli esercizi.

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.

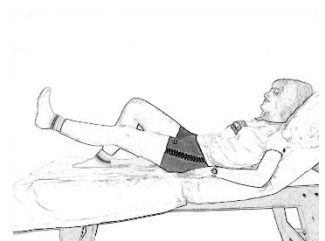
Mantenere la posizione per 10 sec., riposo per 10 sec. per almeno 10 min tre volte al dì.



GINNASTICA ISOMETRICA

Paziente supino, ginocchio sano flesso 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.

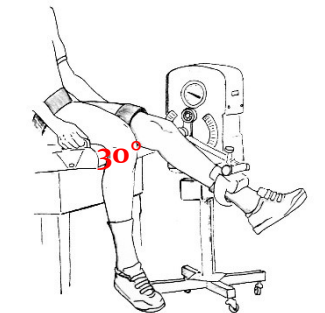


GINNASTICA ISOTONICA ULTIMI 30° DELL'ESTENSIONE

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).



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 medicina generale.

