

OCCHIO AL GINOCCHIO POTENZIAMENTO E MOVIMENTO



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

OBIETTIVI

- Conoscere le caratteristiche anatomiche del ginocchio.
- Conoscere le sollecitazioni quotidiane del ginocchio e le possibili soluzioni disponibili in caso di limitazioni.
- Illustrazione di alcuni esercizi specifici per il rafforzamento della muscolatura del ginocchio e per la mobilità dell'articolazione del ginocchio.



L'USO QUOTIDIANO DEL GINOCCHIO



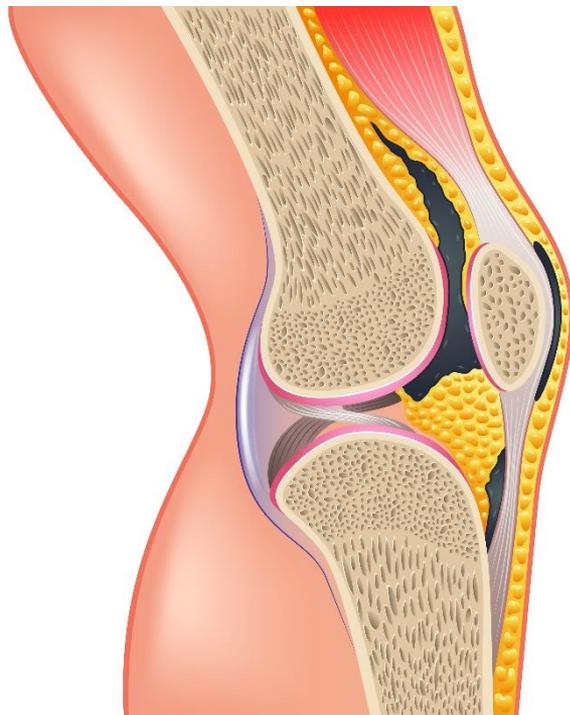
L'USO QUOTIDIANO DEL GINOCCHIO

Il ginocchio è usato in molti modi di dire:

- Mettere in ginocchio...
- Avere le ginocchia che fanno Giacomo Giacomo
- Gettarsi alle ginocchia...
- Sentirsi piegare le ginocchia...



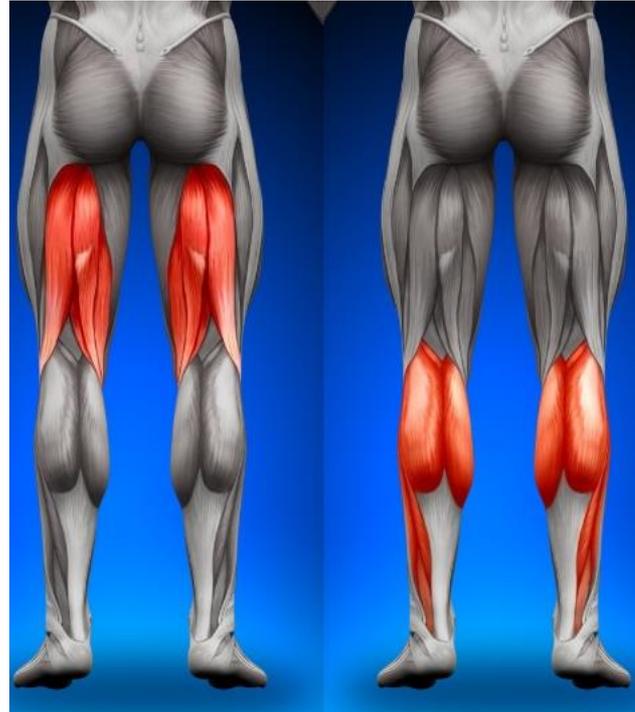
ANATOMIA DEL GINOCCHIO



ANATOMIA DEL GINOCCHIO - MUSCOLI



Lato anteriore
della coscia



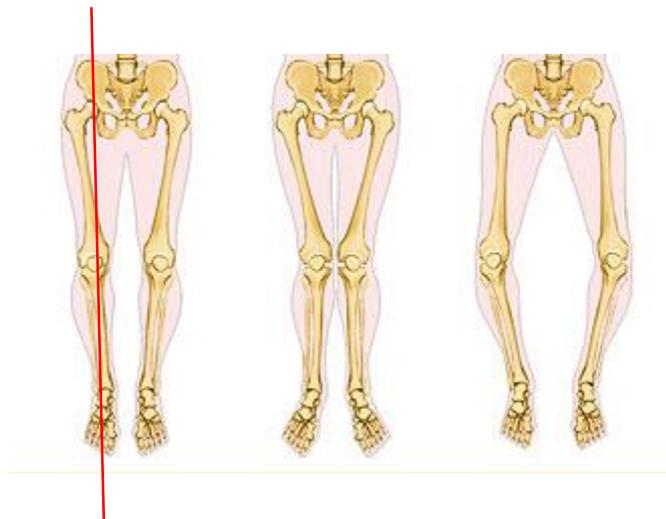
Lato posteriore della
coscia e polpaccio

FUNZIONE DELL'ARTICOLAZIONE DEL GINOCCHIO

- Il ginocchio è la più grande articolazione del corpo umano.
- È il punto di collegamento tra la parte superiore e inferiore della gamba e ci permette di eseguire movimenti di estensione e flessione (poca rotazione).
- È sottoposto tutto il giorno a sollecitazioni mentre camminiamo, facciamo le scale, stiamo seduti, ecc.
- Il ginocchio può subire carichi fino a nove volte il peso corporeo.
- Il ginocchio deve coniugare le differenti esigenze di resistenza e mobilità.

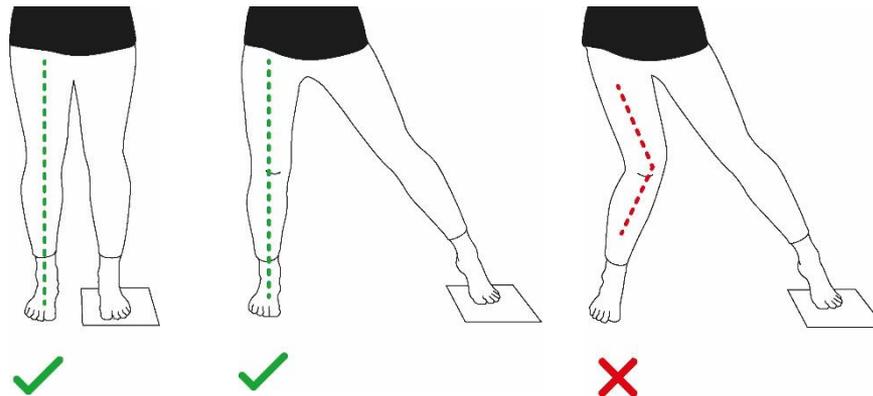


ASSE DELLA GAMBA



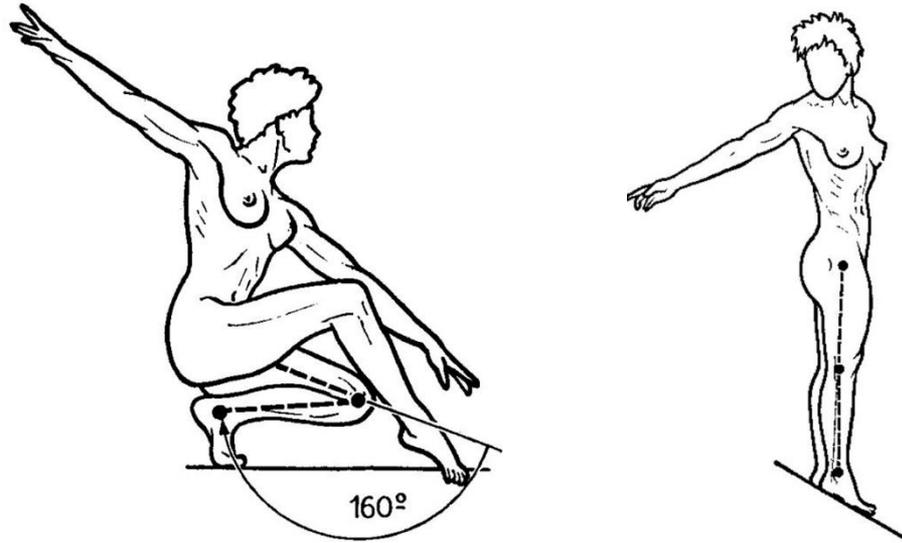
ASSE DELLA GAMBA: ATTUAZIONE PRATICA

- Mentre si sta in piedi, si cammina, ci si siede e si fanno le scale, il ginocchio deve essere stabile ed evitare una postura a X o ad O.
- L'articolazione del ginocchio deve essere allineato con l'anca e la caviglia.



MOVIMENTO DELL'ARTICOLAZIONE DEL GINOCCHIO

- Soprattutto flessione ed estensione
- Rotazione limitata



MOVIMENTO PER CHI SOFFRE DI ARTROSI

- Tutte le articolazioni hanno bisogno di movimento per rimanere sane o per contrastare l'avanzamento dell'artrosi.
- Il movimento favorisce l'irrorazione sanguigna della capsula articolare e della muscolatura, oltre ad apportare ossigeno e nutrienti all'articolazione assicurando il nutrimento delle cellule cartilaginee.
- Il movimento rinforza la muscolatura, migliorando il supporto e la protezione delle articolazioni ed evitando instabilità.



MOVIMENTO E DOLORE

- I dolori legati all'artrosi possono originarsi durante il movimento e sono tollerabili entro certi limiti.
- La scala del dolore è determinante:



- Si possono eseguire gli esercizi se il dolore è tra il 2 e il 5.
- Il giorno dopo l'allenamento, il dolore dovrebbe essere al massimo uguale a prima e non deve peggiorare con il passare del tempo.

POSSIBILITÀ TERAPEUTICHE

- Informazioni al paziente
- Fisioterapia
- Consulenza alimentare (un peso corporeo sano è fondamentale!)

→ Elementi di movimento importanti!



TRATTAMENTO FISIOTERAPICO

- La fisioterapia non si occupa di diagnosi ma di disturbi della funzionalità.
- Scopo della fisioterapia:
 - migliorare il più possibile la funzionalità del ginocchio - mobilità, forza, coordinazione
→ Ciò determina per lo più anche una riduzione del dolore



ESAME FISIOTERAPICO



TRATTAMENTO FISIOTERAPICO

- Informazione
- Terapia manuale
- Trattamenti trigger point / tecniche tessuti molli / taping
- Istruzioni:
 - ...per la gestione della quotidianità
 - ...per esercizi
- Miglioramento della resistenza tramite training **mirato** (forza, mobilità).



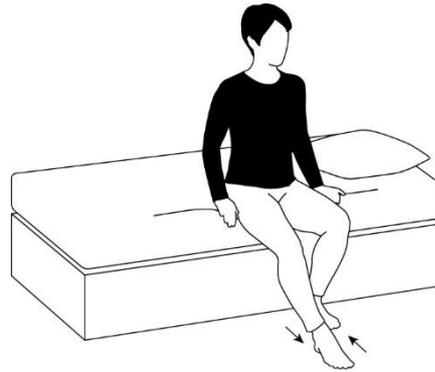
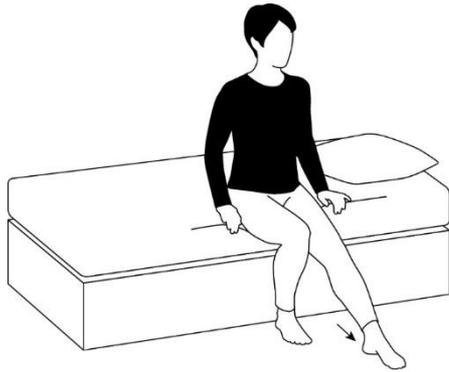
TRATTAMENTO FISIOTERAPICO

- Istruzioni:
...per la gestione della quotidianità: utilizzo di mezzi ausiliari

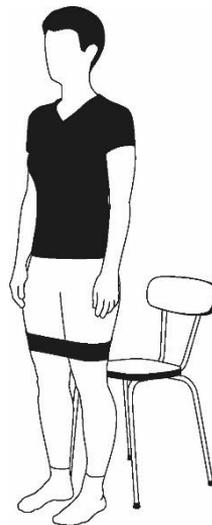
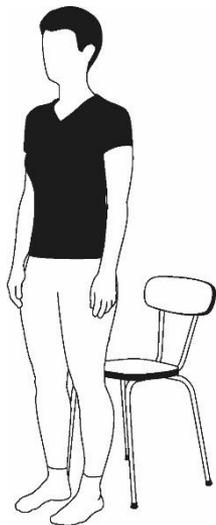


TRATTAMENTO FISIOTERAPICO

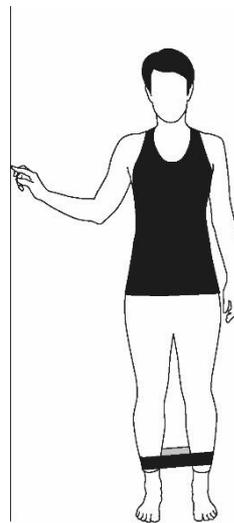
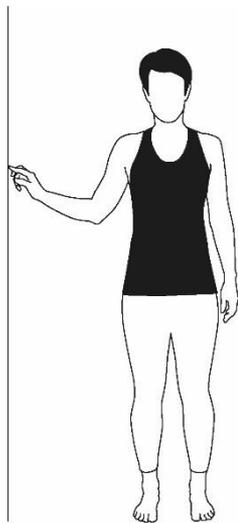
- Istruzioni:
... per la gestione della quotidianità con i dolori al ginocchio



ESERCIZI DI POTENZIAMENTO



ESERCIZI DI POTENZIAMENTO



MOBILITÀ



GLAD



- L'abbreviazione **GLA:D®** significa **Good Life with osteoArthritis in Denmark**.
- I pazienti che si rivolgono a un fisioterapista con certificazione **GLA:D®** partecipano a un programma **3 – 2 – 12 – 1**:
- **3** sedute singole con visita iniziale,
2 sedute di gruppo con consulenza e istruzioni,
12 sedute di gruppo con un programma di esercizi
1 seduta singola con visita finale.



MATERIALE INFORMATIVO




Lega svizzera
contro il reumatismo
Il movimento è salute




Lega svizzera
contro il reumatismo
Il movimento è salute

Piccoli aiuti per grandi risultati
Mezzi ausiliari 2019/20




Lega svizzera
contro il reumatismo
Il movimento è salute

TAKE HOME MESSAGES

- L'artrosi del ginocchio è la **più frequente** patologia articolare. Interessa **tutte le strutture** articolari.
- Il principale fattore di rischio influenzabile per l'artrosi al ginocchio è il **sovrappeso**.
- Le articolazioni artrosiche hanno bisogno di **movimento**, evitando però sollecitazioni eccessive.
- Il **movimento** ha un ruolo prioritario tra le possibilità di trattamento, mentre la chirurgia è l'ultima soluzione a cui si ricorre.



