

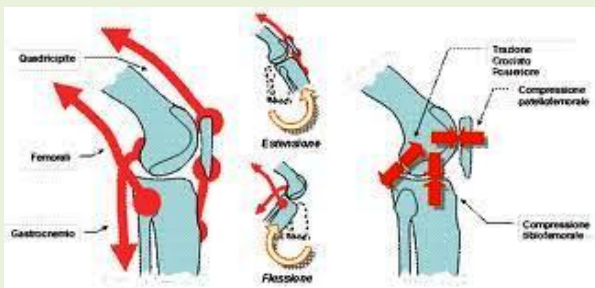


## L'angolo di Edgardo

### **Il ginocchio nella corsa**

#### Ricordi di anatomia

Il ginocchio è l'articolazione più grande del nostro corpo, permette la flessione, l'estensione ed un certo grado di rotazione solo col ginocchio in grado di flessione.



Le parti anatomiche scheletriche del ginocchio sono rappresentate dai condili femorali, dalla tibia coi piatti tibiali, dalla testa del perone e dalla rotula.

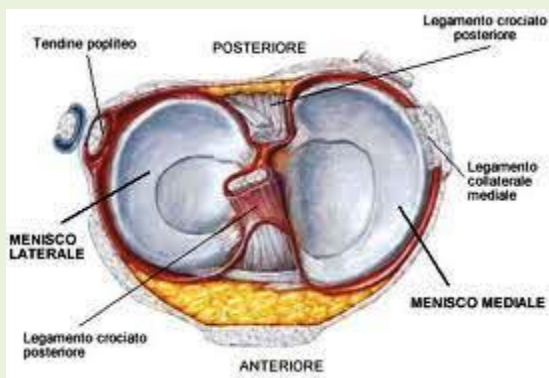
Questi capi ossei sono racchiusi, ad eccezione del perone, in una capsula articolare formata da muscoli e legamenti. La capsula articolare contiene un liquido sinoviale con funzione di lubrificazione e nutrimento dei tessuti articolari.



In presenza di traumi o processi infiammatori, questo liquido può aumentare di quantità e consistenza, rendendo a volte necessaria la sua parziale aspirazione.



Fra i piatti tibiali ed i condili femorali ci sono i menischi con funzione di ammortizzare il carico. I menischi e le cartilagini nel tempo, vanno incontro ad usura ed invecchiamento, come del resto anche le altre articolazioni con carico.

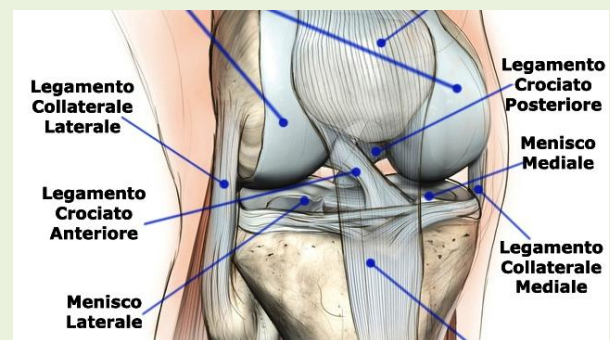


Il liquido sinoviale col tempo diminuisce, l'articolazione tende ad asciugarsi, diventa rumorosa nei movimenti, le cartilagini si consumano, ed arriva inevitabilmente l'artrosi.



La stabilità del ginocchio è garantita dai muscoli, dai tendini e dai legamenti.

I legamenti principali sono i due crociati, anteriore e posteriore, i collaterali, mediale e laterale, infine ci sono i legamenti posteriori o poplitei che rinforzano la capsula e controllano l'estensione del ginocchio.

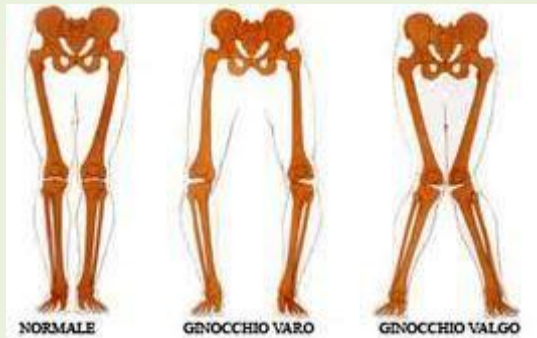


La stabilità del ginocchio è favorita anche dal buon tono muscolare dei muscoli anteriori e posteriori dell'arto inferiore.



Nella corsa, l'articolazione del ginocchio viene molto sollecitata, specialmente in salita e discesa. Per dedicarsi al podismo, in particolare alle gare di fondo e gran fondo, le ginocchia devono essere sane; mi riferisco in particolare ai menischi, alle cartilagini articolari compresa quella rotulea ed ai legamenti.

Spesso le ginocchia manifestano delle anomalie nella statica e nella dinamica; cioè lavorano “fuori squadra”, siamo quindi in presenza di varismo o valgismo.

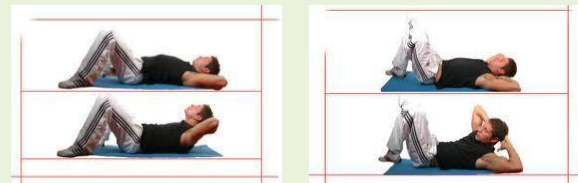


Con queste alterazioni il ginocchio va incontro ad usura esagerata nel comparto interno o mediale, in caso di varismo, e nel comparto esterno o laterale in caso di valgismo.

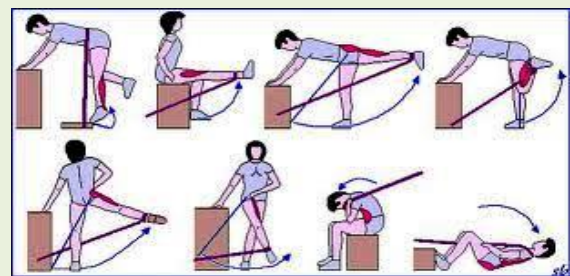
Chi soffre di problemi articolari alle ginocchia, in particolare chi non è più giovane, non dovrebbe cimentarsi su percorsi troppo impegnativi ma limitarsi alla pianura; anzi devo dire anche contro il mio comportamento che queste persone non dovrebbero proprio correre, ma dedicarsi ad altre forme di attività fisica come bici o piscina.



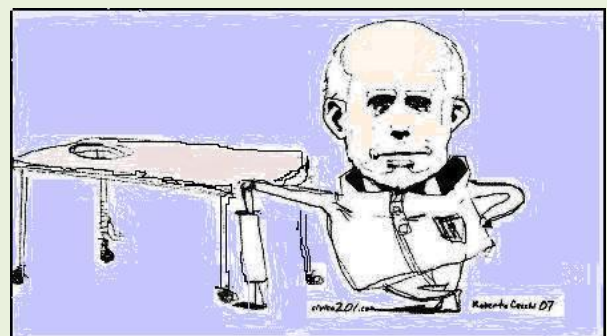
Nel podismo è importante avere muscoli forti agli arti inferiori ed addominali, quindi oltre all'allenamento di corsa bisogna dedicare anche un po' di tempo al potenziamento di queste strutture,



con ginnastica specifica anche con elastici.



Ho parlato delle infiammazioni delle ginocchia che si manifestano con gonfiore, dolore e funzione lesa; in questi casi, è utile il riposo dell'articolazione, gli antinfiammatori, la terapia fisica con laser o tecar e la crioterapia.



Per le ginocchia usurate, si può ricorrere, a scopo conservativo, alle infiltrazioni endoarticolari di acido ialuronico.



Quando l'usura dei menischi è totale, cioè i capi ossei articolari vengono a contatto, non rimane altro che la terapia chirurgica protesica.



Correndo male a causa di dolori alle ginocchia o di altre articola-

zioni quali caviglie o anche, si può andare incontro frequentemente a contratture e stiramenti dei muscoli flessori dell'arto inferiore e ad alterazioni delle catene cinetiche muscolari posteriori che causano dolori a tutta la colonna vertebrale, dalla cervicale fino alla lombo-sacrale.



Questa relazione volge al termine, quello che dovevo dire l'ho detto, adesso ognuno tragga le sue conclusioni e...

“ai posteri l'ardua sentenza”.



**Edgardo Pari**

**Massofisioterapista**