

Roma
19 Maggio 2016



**Comitato
Regionale
Lazio**

Il Ginocchio

Patologie e Strategie di Prevenzione

Gabriele Cavalieri
Fisioterapista e Osteopata
Nazionale Italiana Pallavolo



Prevenzione



Comitato
Regionale
Lazio

*Insieme delle metodiche e delle esercitazioni che
devono essere applicate nella pianificazione e
composizione degli allenamenti, al fine di evitare la
comparsa e/o limitare gli effetti di un evento traumatico*

TRAUMATICHE

una forza esterna che supera la resistenza delle strutture colpite

- ✓ Contusioni
- ✓ Distorsioni
- ✓ Fratture

DA SOVRACCARICO

una serie di microtraumi ripetuti e continuativi nel tempo, che portano alla degenerazione totale o parziale delle strutture sottoposte allo stress

- ✓ Tendiniti
- ✓ Infiammazioni croniche
- ✓ Fratture da stress

Patologie del Pallavolista



Comitato
Regionale
Lazio

TRAUMATICHE

- ✓ DISTORSIONI DI CAVIGLIA
- ✓ DISTORSIONI GINOCCHIA
- ✓ FRATTURE/LUSSAZIONI DITA

DA SOVRACCARICO

- ✓ TENDINOPATIA ROTULEA
- ✓ TENDINOPATIE DELLA SPALLA
- ✓ LOMBALGIA

Prevenzione



Comitato
Regionale
Lazio

Si ottiene :

- Un corretto riscaldamento pre-attività
- Mantenimento del range articolare ottimale
- Corretto allineamento posturale
- Tonificazione della muscolatura
- Corretto rapporto di forza tra agonisti e antagonisti
- Allenamento della capacità propriocettiva del sistema neuromuscolare

RISCALDAMENTO

Aumento della temperatura corporea di uno o due gradi, con conseguente miglioramento dell'attività muscolare.

Programma di riscaldamento ottimale



Costituito da un'intensità progressiva - massimale con un carico di durata media (20-25 minuti), al fine di garantire un innalzamento della temperatura interna del corpo pari a 39°.

MOBILITA' ARTICOLARE

Capacità di compiere ampi movimenti ampi fino al raggiungimento dei limiti fisiologici

Favorisce:

- ✓ Riduzione della tensione muscolare
- ✓ Limita e/o previene traumi all'apparato locomotore
- ✓ Migliora la coordinazione intra ed extra muscolare
- ✓ Migliora ampiezza e velocità dei movimenti segmentari
- ✓ Migliora il rilassamento generale, attenua dolori o problemi muscolari

Patologie del Ginocchio



Comitato
Regionale
Lazio



Il **64,7%** delle sofferenze alle ginocchia è costituito da infiammazioni e sovraccarico (tendiniti rotulee, condropatie)

Il **23,5%** da rottura di legamenti e menischi

Patologie del Ginocchio



Comitato
Regionale
Lazio



Attacco, muro e relative ricadute dai salti, posizioni difensive basse sono le azioni tecniche che possono provocare problemi all'articolazione del ginocchio

Patologia Femoro-Rotulea



Comitato
Regionale
Lazio



- ✓ *TENDINOPATIE ROTULEE*
- ✓ *CONDROPATIE*

Patologia Femoro-Rotulea



Comitato
Regionale
Lazio



La rotula è il più grande osso sesamoide (compreso all'interno di un tendine). È totalmente controllata dal muscolo quadricipite

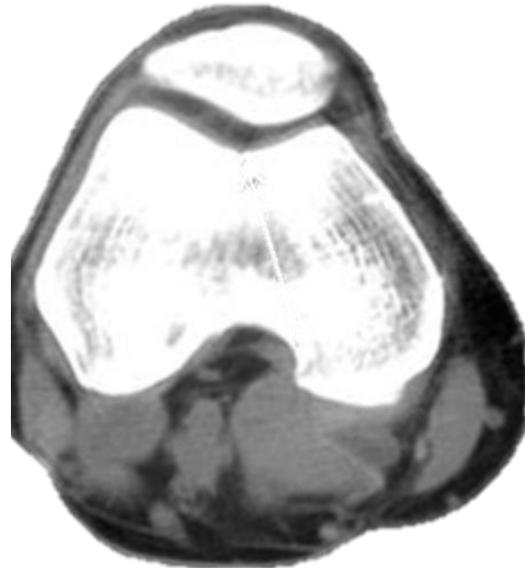
Patologia Femoro-Rotulea



Comitato
Regionale
Lazio



Si articola con la faccia anteriore del femore (troclea)



Patologia Femoro-Rotulea



Comitato
Regionale
Lazio



Quando si atterra da un salto il tendine rotuleo sopporta 2,5/3 volte il peso corporeo

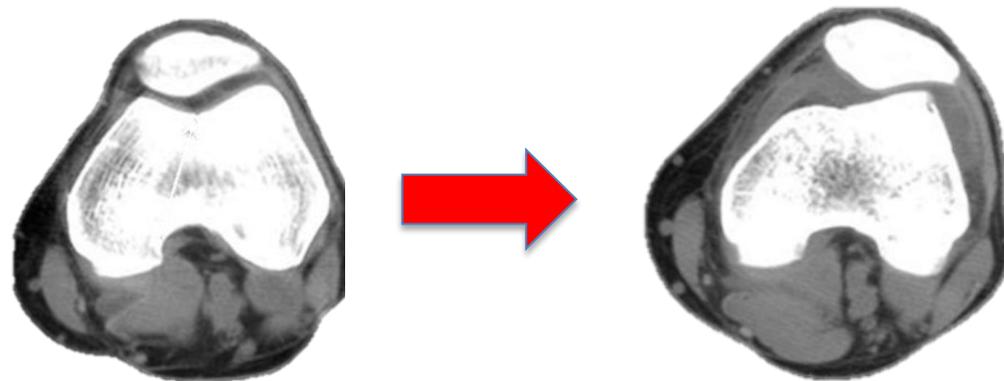
- ✓ *JUMPER'S KNEE*
- ✓ *TENDINOPATIA DA SOVRACCARICO*

Patologia Femoro-Rotulea



Se vi è uno squilibrio del quadricipite, particolarmente del VMO

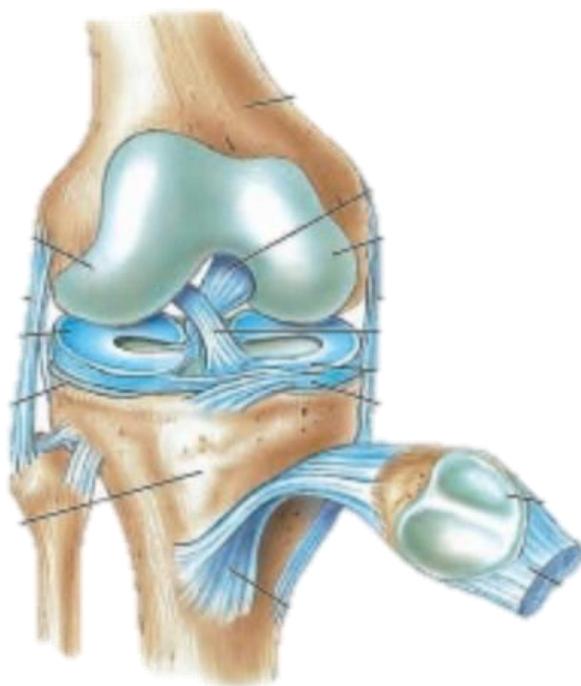
La rotula perde l'asse e va in iperpressione esterna con conseguente Condropatia



Lesioni Legamentose e Meniscali



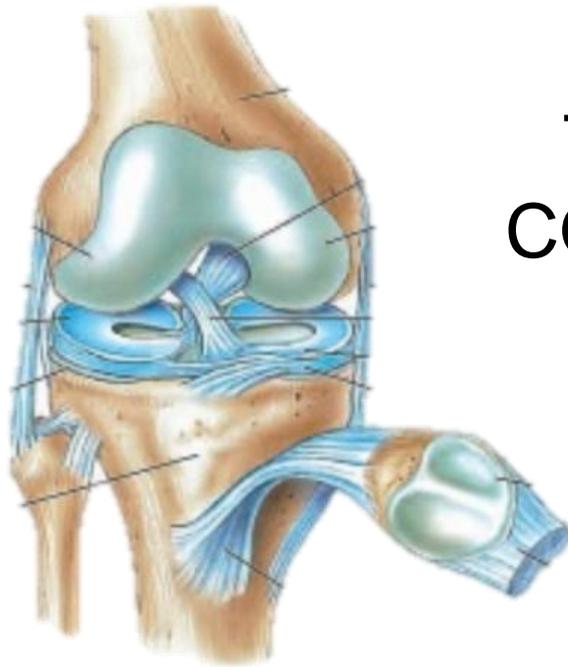
Comitato
Regionale
Lazio



Lesioni Legamentose e Meniscali



Comitato
Regionale
Lazio



TRAUMI AD ALTA ENERGIA
CON IL GINOCCHIO IN VALGO
E ROTAZIONE ESTERNA

Lesioni Legamentose e Meniscali



Comitato
Regionale
Lazio



Subscribe to our YouTube Channel (goo.gl/cqqpw4) for more Updates!

Strategie di Prevenzione



Comitato
Regionale
Lazio

- ✓ ***Mantenere un'ottima tonicità muscolare***

(i muscoli rappresentano la parte attiva di protezione articolare)

- ✓ ***Mantenere una buona capacità di allungamento muscolare***

(permette di non creare eccessive tensioni a carico dei tendini e una migliore sinergia del ciclo contrazione/decontrazione muscolare)

- ✓ ***Mantenere il corretto rapporto di forza tra agonisti e antagonisti***

Strategie di Prevenzione



Comitato
Regionale
Lazio

- ✓ ***Mantenere attivo il sistema propriocettivo***
(fondamentale visto le caratteristiche tecniche del gioco)
- ✓ ***Verificare il corretto atteggiamento posturale***
(per prevenire patologia da sovraccarico strutturale)

Domande?



**Comitato
Regionale
Lazio**





**Comitato
Regionale
Lazio**



**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE**

gabrielecavalieri@yahoo.it

328-4595244