



CONDROMALACIA ROTULEA

- Diagnosi:** la Vostra diagnosi è: condromalacia rotulea.
- Lesione:** Il termine condromalacia definisce una situazione di iniziale sofferenza della cartilagine con possibile rammollimento della stessa: la rotula diventa dolorosa soprattutto quando si mantiene a lungo la posizione di arto flesso (segno del cinema) lo stato doloroso può essere sordo e continuo, simile ad alcuni tipi mal di testa.
- Cause:** La condromalacia si manifesta spesso nelle ragazze in fase di sviluppo per poi risolversi spontaneamente a maturazione, la causa più probabile del dolore è una congestione vascolare dell'osso subcondrale associata a sinovite reattiva. Anche fattori ormonali possono avere notevole importanza.
Il dolore può insorgere come risultato di attività che comportino piegamenti inusuali (flessioni) del ginocchio, nel camminare in discesa oppure può comparire dopo essere andati al cinema ed avere mantenuto a lungo l'arto flesso. Un cattivo allineamento della rotula può determinare iperpressione e conseguente condromalacia..
- Sintomi:** il sintomo tipico è il dolore, solitamente nella parte anteriore del ginocchio. Il dolore può essere presente in entrambe le ginocchia. Gonfiore e rigidità sono solitamente assenti.
- Trattamento:**
1. Attività di rinforzo del quadricipite, (es. bicicletta), che vanno svolte regolarmente per 2-4 mesi prima che possa essere riconosciuto un miglioramento.
 2. Terapia antinfiammatoria per 2-4 settimane oppure viscosupplementazione ed integrazione alimentare aumentare con cartilagine di squalo, condroitinsolfato e glucosamina.
 3. Perdita di peso (in caso di obesità).
 4. Possono aiutare anche applicazioni locali di ghiaccio, e l'uso di ginocchiere specifiche.
 5. Sono incoraggiate passeggiate, a piedi e l'uso della bicicletta specialmente su terreno piano.
- Precauzioni:**
1. Il trattamento chirurgico non è la prima indicazione in questa condizione e dovrà essere considerato solo in caso di cattivo allineamento.
 2. Il rinforzo del quadricipite può far aumentare il dolore nei primi due mesi: "non abbandonate il vostro programma di esercizi".
- Niente panico! Questa condizione è comune. Il recupero quasi sempre è graduale nel tempo.
- Recupero:** il tempo di recupero stimato è di 6 mesi, in relazione al grado di rispetto del programma terapeutico.
ne definitiva è la protesi di ginocchio.