



## LESIONE ISOLATA DEL LEGAMENTO COLLATERALE MEDIALE

**Diagnosi:** la Vostra diagnosi è: lesione del legamento collaterale mediale.

**Lesione:** si distinguono 3 gradi di lesione in ordine di gravità. Il grado 1 e 2 vengono trattati incruentamente. Solo nel caso più grave viene posta indicazione chirurgica.

**Causa:** la lesione isolata del legamento collaterale mediale (LCM) avviene in genere per un movimento combinato di flessione, rotazione e valgismo del ginocchio. Il LCM presenta uno strato superficiale ed uno profondo che ha connessione con il menisco mediale e ne condiziona i movimenti.

**Sintomi:** sintomo tipico è un dolore localizzato sul legamento collaterale mediale che aumenta con l'estensione dell'arto e l'extrarotazione del piede. Nelle lesioni più gravi il paziente avverte chiaramente l'instabilità del ginocchio e riferisce che la parte distale dell'arto "va per conto suo".

**Trattamento:**

1. Ghiaccio, scarico dell'arto ed elevazione con ginocchio semiflesso attenuano il dolore.
2. E' utile una terapia antinfiammatoria subito dopo il trauma, iniezioni locali con "fattori di crescita" P.R.P. accelerano la guarigione del L.C.M.
3. Applicazione di bendaggio funzionale con sostegno del LCM ed eventuale tutore con limitazione del range articolare 30°-90°.
4. Carico parziale sull'arto per 7 gg. nelle lesioni di grado 1 e di 15 gg. nel grado 2.
5. Trattamento chirurgico nei casi più gravi e quando siano associate altre lesioni.

**Precauzioni:**

1. Iniziare subito il trattamento con ghiaccio e scarico dell'arto.
2. Non minimizzare la lesione poiché il LCM ha una importante funzione stabilizzatrice del ginocchio durante lo svolgimento di molte attività sportive e lavorative. Una lesione trattata in modo inadeguato può creare un danno permanente al ginocchio.
3. Evitare l'iperestensione e le rotazioni esterne per almeno un mese.
4. Adottare tutore o bendaggio preventivo per gli sports a rischio (sci, motocross, calcio, basket, tennis).

**Recupero:** il recupero completo dopo trattamento incruento avviene in circa 30/40 gg. nei casi più gravi trattati chirurgicamente sono necessari circa 3 mesi prima di tornare allo sport.