



## LESIONE MENISCALE

**Diagnosi:** Nel Vostro caso è stata posta diagnosi di lesione del menisco.

**Lesione:** questa condizione consiste in una lacerazione della fibrocartilagine (menisco) deputata ad assorbire i traumi e a lubrificare il compartimento interno od esterno del ginocchio sottoposto a carico.

**Causa:** la causa più comune è una pressione eccessiva applicata sulla fibrocartilagine del ginocchio. Solitamente la lesione si crea, durante un trauma con torsione o eccessiva flessione del ginocchio (a volte il paziente avverte un rumore di crack).

**Sintomi:** sintomi tipici sono: dolore localizzato nella zona di lesione del ginocchio, solitamente acuitizzato da sforzo e dall'atto di rannicchiarsi. Si possono anche provare sensazioni meccaniche di schiocco e di inceppamento fino ad arrivare al blocco articolare quando il menisco mediale si rompe "a manico di secchia".

**Trattamento:**

1. Osservazione dei sintomi, la guarigione spontanea è rara negli adulti, il menisco deve essere salvato quando possibile.
2. Quando la sintomatologia è minima praticate attività sicure per rafforzare la muscolatura (es. bicicletta), che evitino movimenti di torsione e di flessione eccessiva.
3. Terapia antinfiammatoria facoltativa per 1-2 settimane.
4. Chirurgia artroscopica per regolare o riparare il menisco danneggiato. In alcuni casi, dopo la stimolazione chirurgica con radiofrequenze, si può avere parziale rigenerazione del tessuto fibrocartilagineo.

**Precauzioni:**

1. Nei trattamenti non chirurgici, bisogna evitare attività sportive che comportino una dolorabilità importante.
2. Terapie antinfiammatorie sono una misura da adottare solo temporaneamente, e non per un periodo prolungato.
3. Vanno evitate le iniezioni di cortisone, perché possono mascherare la reale condizione e portare così a un danno più importante.

**Recupero:** il recupero dopo regolarizzazione artroscopica del menisco danneggiato (meniscectomia parziale) è stimato in 1-4 settimane, in caso di sutura meniscale andrà adottato un tutore per 15 gg. evitando il carico completo sull'arto e la flessione completa del ginocchio sarà proibita per il primo mese. Il recupero dello sport avviene in genere dopo 3 mesi.