



## PATOLOGIA DEL TENDINE D'ACHILLE

- Diagnosi:** La Vostra diagnosi è: patologia del tendine d'Achille.
- Lesione:** L'infiammazione del tendine d'Achille - tendinite - è un evento particolarmente frequente e temuto in ambito sportivo. I sintomi possono iniziare gradualmente, ma nei casi più gravi arrivano a condizionare l'attività sportiva fino a renderla impossibile.
- Cause più comuni:** Qualità dei terreni, uso di scarpe incongrue, riscaldamenti troppo brevi, carichi eccessivi, cattiva coordinazione, difetti di tecnica, possono generare microtraumi ripetuti e sollecitazioni funzionali di intensità elevata. Protratte per tempi particolarmente lunghi, tali da superare la resistenza meccanica del tendine, provocano lesioni infiammatorie e degenerative.
- Sintomi tipici:** dolore, gonfiore, arrossamento della cute, e viene confermata dall'ecografia che chiarisce la sede, il grado e l'estensione della lesione.
- Trattamento:** Il trattamento di una tendinite è sempre molto delicato e le possibilità di successo dipendono dalla gravità del quadro patologico e dal tempo di insorgenza della sintomatologia. Nella nostra esperienza, basata sul trattamento di molti atleti anche professionisti, abbiamo imparato che è fondamentale rispettare e temere anche i quadri più lievi di malattia, impostando precocemente un trattamento riabilitativo personalizzato, che in linea di massima prevede:
- riposo attivo: si tratta di ridurre, variare o sospendere l'attività sportiva a seconda della gravità della situazione;
  - terapia farmacologica e terapie fisiche;
  - terapia con onde d'urto: abbiamo recentemente introdotto con ottimi risultati questa metodica terapeutica;
  - terapia manuale: offre un consistente contributo nelle mani di un bravo terapeuta;
  - esercizi di stretching, rinforzo muscolare, rieducazione propriocettiva;
  - valutazione baropodometrica con conseguente confezione di plantari correttivi o rialzi bilaterali per scaricare il tendine;
  - valutazione del chiropratico per risolvere blocchi articolari del piede, spesso presenti nei quadri cronicizzati.
- Riabilitazione:** Si può iniziare facendo dello stretching con un asciugamano. Quando l'esercizio diventa troppo facile, si passa agli esercizi di allungamento del polpaccio, del muscolo soleo e della fascia lata plantare. Quando non si avverte più dolore acuto al polpaccio, o al tendine, si può procedere agli esercizi 5,6 e 7.

1. **Stretching con l'asciugamano:** siediti su una superficie dura con la gamba malata distesa davanti a te. Avvolgi un asciugamano intorno all'avampiede e tiralo verso il corpo, tenendo teso il ginocchio. Tieni questa posizione per 30 secondi e ripeti per 3 volte.
2. **Stretching del polpaccio:** in posizione eretta, con la faccia al muro, appoggia le mani alla parete all'altezza degli occhi. Tieni la gamba malata dietro e porta invece quella sana in avanti, tenendo il tallone della gamba malata fermo al suolo. Ruota leggermente il piede malato verso l'interno e spingiti verso il muro finché non senti tirare i muscoli del polpaccio. Tieni questa posizione per 30 secondi. Ripeti l'esercizio più volte al giorno.
3. **Stretching del muscolo soleo:** in posizione eretta, con la faccia al muro, appoggia le mani alla parete a livello del torace. Con entrambe le ginocchia leggermente piegate, e il piede malato un po' più indietro rispetto a quello sano, spingiti verso il muro finché non senti tirare la parte inferiore del polpaccio. Tieni questa posizione per 30 secondi e ripeti per 3 volte.
4. **Stretching della fascia plantare:** posizionati in ortostatismo, con l'avampiede della gamba malata su di un gradino. Porta lentamente il tallone fuori e spingilo verso la base dello scalino, finché non senti tirare l'arco plantare. Tieni questa posizione per 30 secondi e poi rilassati. Ripeti per 3 volte.
5. **Esercizi di sollevamento delle dita del piede:** in posizione eretta, porta il peso del corpo su entrambi i talloni, in modo da far sollevare le dita dei piedi. Tieni questa posizione per 5 secondi. Ripeti per 10 volte. Esegui 3 serie da 10.
6. **Esercizi di sollevamento dei talloni:** in posizione eretta, dietro ad un sedia, bilancia bene il peso del corpo su entrambi i piedi. Sollevati sulle punte, tieni questa posizione per 5 secondi e poi torna giù. Ripeti per 10 volte. Esegui 3 serie da 10.
7. **Esercizi di equilibrio della gamba:** in posizione eretta, senza alcun supporto, cerca di stare in equilibrio solo sulla gamba malata, evitando di aiutarti con quella sana. Inizia tenendo gli occhi aperti e poi chiudili. Tieni questa posizione per 30 secondi e ripeti per 3 volte.