



## **PLICA SINOVIALE E PSEUDOBLOCCHI DEL GINOCCHIO**

**Diagnosi:** Plica sinoviale.

**Lesione:** la plica sinoviale è una delle cause più comuni di transitorio dolore al ginocchio, consiste nella presenza di una membrana abnormemente ispessita ("plica") all'interno del ginocchio che può determinare dolore e difficoltà di movimento. Anche, piccoli frammenti di cartilagine liberi in articolazione possono dare dolore e sensazione di impastamento dell'articolazione oppure creare pseudoblocchi.

**Causa:** Questi disordini sono normalmente causati da traumi precedenti, spesso minimizzati, o da usura articolare. Poiché il ginocchio è caricato, con tutto il peso corporeo, da 1 a 4 milioni di volte l'anno nelle persone attive, non sempre si può avere un recupero spontaneo.

**Sintomi:** I sintomi tipici sono dolori ricorrenti di bassa intensità nelle comuni attività ed a volte può essere presente scroscio e/o pseudoblocco del ginocchio.

**Trattamento:**

1. Modificazione delle attività; es. sostituite il jogging con la bicicletta.
2. Solo osservazione per 3-6 mesi, in modo da consentire un lento recupero naturale.
3. Terapia anti-infiammatoria per alcune settimane oppure viscosupplementazione per 1 mese.
4. Se c'è un'area del ginocchio particolarmente sensibile, applicatevi ghiaccio dopo l'attività fisica.
5. Nei casi persistenti, potrà essere necessaria la chirurgia artroscopica per rimuovere il tessuto anomalo e pulire l'articolazione.

**Precauzioni:**

1. Allungamenti fino al punto in cui si avverte tensione o dolore moderato. Fate frequenti ripetizioni ed evitate movimenti forzati.
2. Mantenete ogni allungamento per 15-30 secondi. Non fate rimbalzi o scatti improvvisi durante lo stretching.
3. Ghiaccio sul ginocchio per 15-30 minuti dopo lo stretching.