



## **SINDROME DA FRIZIONE DELLA BENDELLETTA ILEO-TIBIALE**

**Diagnosi:** la Vostra diagnosi è: sindrome da sfregamento della bendelletta ileo-tibiale.

**Lesione:** questa condizione consiste in una persistente infiammazione con dolore a livello del condilo esterno del femore esacerbato dai movimenti di flessione ed estensione della gamba.

**Causa:** la causa più comune è lo "sfregamento" della bendelletta ileo-tibiale, sul condilo femorale a causa di un "iperuso" dell'arto come avviene, nella corsa di durata od in bicicletta quando ci si sottopone ad allenamento eccessivo. Ogni tentativo di continuare, nonostante il dolore, determina un'infiammazione maggiore.

**Sintomi:** tra i sintomi tipici c'è il dolore, che solitamente compare durante una corsa od una camminata in discesa, e che si irradia a partire dal comparto laterale del ginocchio. Non è quasi mai presente un gonfiore visibile.

**Trattamento:**

1. Riposo da jogging, corsa o camminate in montagna finché non riuscite a svolgere queste attività senza dolore.
2. Terapia anti-infiammatoria per 1-3 settimane.
3. Applicazione locale con ghiaccio.
4. Esercizi di stretching della bendelletta.
5. Limitare l'uso locale di cortisone, che può mascherare il dolore, e comportare così un maggior rischio di "abuso".
6. La soluzione chirurgica si utilizza solo in caso di insuccesso del trattamento incruento.

**Precauzioni:**

1. Non tentate di continuare a correre nonostante il dolore.
2. Evitate superfici leggermente inclinate verso il lato interessato del Vostro ginocchio.
3. Correzioni ortopediche non necessarie (es. solette plantari) possono contribuire all'instaurarsi di questa condizione.
4. Modificate le Vostre attività sportive.
5. Assicuratevi che le Vostre scarpe da corsa assorbano bene gli shock durante l'appoggio del tallone.

**Recupero:** il tempo necessario per ottenere un recupero completo può essere di diverse settimane.