



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Conflitto antero-laterale di caviglia | Caviglia e piede | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL DOLORE PERSISTENTE DAVANTI E DI LATO ALLA CAVIGLIA DOPO UNA DISTORSIONE

OK Se dopo una distorsione il dolore persiste oltre i tempi attesi, una valutazione permette di capire la causa; il percorso iniziale è conservativo e in molti casi dà buoni risultati.

- Dopo una distorsione di caviglia, il tessuto cicatriziale e sinoviale che si forma davanti e di lato all'articolazione può irritarsi e restare schiacciato quando la caviglia si piega in avanti. Ne derivano un dolore puntorio e una sensazione di pizzicamento.
- Compare tipicamente accovacciandosi, scendendo le scale o camminando in discesa, e persiste oltre i tempi attesi di guarigione di una distorsione.¹
- Il quadro va distinto da altre cause di dolore persistente dopo una distorsione, come una lesione dell'astragalo, un'instabilità cronica o un danno alla sindesmosi: per questo conta la valutazione ed, eventualmente, l'imaging.²
- Il trattamento iniziale è conservativo e comprende mobilità in dorsiflessione, gestione del carico, equilibrio e rinforzo.²

* GESTIRE I MOVIMENTI

- Per un periodo limita l'accovacciamento profondo e i movimenti che ti pizzicano davanti alla caviglia.
- Scarpe che non comprimono il collo del piede e allacciature più morbide aiutano.
- Non forzare la dorsiflessione quando senti il pizzicamento: entra solo nell'ampiezza senza dolore.
- Se dopo l'attività la caviglia si gonfia, riduci l'intensità il giorno successivo.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si lavora sulla mobilità della caviglia in avanti, con movimento attivo e senza compensi del piede.
- Seguono equilibrio avanzato, anche su superfici instabili e con movimenti più rapidi.
- Un fastidio fino a 3 su 10 è accettabile.
- Nel ritorno allo sport un bendaggio funzionale o un taping può darti sicurezza, se lo trovi utile.

ATTENZIONE Un dolore profondo con blocco, gonfiore ricorrente o cedimenti ripetuti richiede una valutazione per escludere una lesione dell'astragalo o un'instabilità.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Dorsiflessione al muro (3 serie da 10 ripetizioni per lato, ogni giorno): in piedi di fronte a un muro con il piede a pochi centimetri, porta il ginocchio in avanti verso il muro senza alzare il tallone e senza far cadere l'arco del piede.
- Equilibrio su una gamba con movimenti delle braccia (3 tenute da 30 secondi per lato, ogni giorno): in piedi su una gamba vicino a un appoggio, muovi lentamente le braccia in avanti e di lato, mantenendo il ginocchio morbido.
- Sollevamento sulle punte (3 serie da 12 ripetizioni, a giorni alterni): in piedi con le mani su un muro, sali sulle punte in 2 secondi e scendi in 3.



* SE IL DOLORE NON CAMBIA

- Questi consigli servono a farti muovere in sicurezza e a ridurre il ricorso ai farmaci, non a sostituire il trattamento.

ATTENZIONE Se dopo 5 giorni di applicazione costante il dolore è invariato o peggiorato, contattami per una rivalutazione: significa che il quadro richiede un intervento diretto.

Prenota una visita su WhatsApp

oppure Tel. 3200489973

* CONTATTA SUBITO, SENZA ASPETTARE

- Gonfiore ricorrente con blocco o cedimento della caviglia
- Dolore profondo notturno
- Impossibilità di caricare il peso dopo un trauma
- Febbre, arrossamento e calore
- Formicolio sul dorso del piede

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Molloy S, Solan MC, Bendall SP. Synovial impingement in the ankle: a new physical sign. J Bone Joint Surg Br. 2003;85(3):330-3.
2. Martin RL, Davenport TE, Fraser JJ, Sawdon-Bea J, Carcia CR, Carroll LA, et al. Ankle stability and movement coordination impairments: lateral ankle ligament sprains revision 2021. J Orthop Sports Phys Ther. 2021;51(4):CPG1-CPG80.