



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Conflitto posteriore di caviglia e os trigonum | Caviglia e piede | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL DOLORE DIETRO LA CAVIGLIA NEI MOVIMENTI IN PUNTA

OK Il trattamento iniziale è conservativo e funziona in molti casi con una gestione dei carichi e un lavoro mirato; se non migliora, l'ortopedico valuta altre strade.

- Il conflitto posteriore di caviglia è un dolore profondo dietro la caviglia che compare quando il piede viene portato in punta al massimo, perché alcune strutture restano schiacciate tra tibia e calcagno.
- Può dipendere da un piccolo osso accessorio, l'os trigonum, presente in una parte delle persone, da un processo osseo più prominente o dall'irritazione di capsula e tendine flessore dell'alluce. Lo si osserva soprattutto in danzatori e calciatori.¹
- La presenza dell'osso accessorio non dà sempre sintomi: la diagnosi unisce visita e, quando serve, imaging.
- Il percorso iniziale è conservativo: gestione della punta estrema, mobilità della caviglia, rinforzo del piede e controllo del movimento.¹

* GESTIRE I MOVIMENTI

- Riduci temporaneamente la punta massima, il lavoro sulle punte, i salti con atterraggi in punta e i calci con spinta in flessione plantare estrema.
- Scarpe con suola morbida o con un lieve rialzo possono ridurre l'ampiezza richiesta alla caviglia.
- Evita di stare a lungo in punta, per esempio con tacchi alti, se il dolore aumenta.
- Prima dell'allenamento scalda la caviglia con movimenti attivi, senza forzare in punta.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si lavora sulla dorsiflessione e sullo scorrimento della caviglia in modo dolce, senza provocare dolore posteriore.
- Si rinforzano polpaccio, muscoli intrinseci del piede e flessore dell'alluce con carico progressivo.
- Un fastidio fino a 3 su 10 che rientra entro il giorno dopo è accettabile.
- La ripresa della punta massima è graduale e dipende dall'assenza di dolore nell'angolo richiesto dal tuo sport o dalla tua danza.

ATTENZIONE Un dolore posteriore comparso dopo una distorsione o una caduta, con gonfiore e difficoltà ad appoggiare, richiede una radiografia prima degli esercizi.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Dorsiflessione al muro (3 serie da 10 ripetizioni per lato, ogni giorno): in piedi di fronte a un muro, porta il ginocchio in avanti verso il muro tenendo il tallone a terra, senza forzare.
- Sollevamento sulle punte a metà corsa (3 serie da 12 ripetizioni, a giorni alterni): sali solo fino a metà della punta, non al massimo, e scendi lentamente in 3 secondi.



- Presa di un asciugamano con le dita (3 serie da 10 ripetizioni per piede, ogni giorno): seduto, appoggia un asciugamano sul pavimento e afferralo con le dita per tirarlo verso di te.

* 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

- Dolore dopo una distorsione o una caduta con impossibilità di appoggiare il peso
- Gonfiore marcato, calore e arrossamento
- Scatto doloroso con blocco dell'alluce
- Febbre o dolore notturno continuo
- Formicolio o perdita di sensibilità al piede

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. van Dijk CN. Anterior and posterior ankle impingement. Foot Ankle Clin. 2006;11(3):663-83.