



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Dolore gluteo profondo | Anca e bacino | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL DOLORE PROFONDO DEL GLUTEO

OK Il quadro riguarda l'irritazione delle strutture nervose nella regione glutea profonda, senza compressione radicolare: risponde bene alla riduzione della compressione e al rinforzo, con buona prognosi.

- Il nervo sciatico attraversa la regione glutea profonda passando tra strutture muscolari. Quando questo spazio si riduce o si irrita, il dolore può assomigliare a una sciatica pur non partendo dalla colonna.
- L'elemento che distingue questo quadro dalla sciatalgia vera è la posizione seduta: qui il dolore compare o peggiora nettamente stando seduti, in particolare su superfici dure.
- In genere non ci sono perdita di forza né riduzione dei riflessi: sono elementi che orientano invece verso una radicolopatia lombare.
- Lo stretching aggressivo del gluteo, spesso il primo tentativo autonomo, può aumentare la trazione sul nervo e peggiorare i sintomi.
- La revisione sistematica che ne ha definito i criteri descrive la sindrome glutea profonda come un disturbo del nervo sciatico di origine non discale, con intrappolamento nello spazio gluteo profondo: è questa la ragione per cui i trattamenti rivolti alla colonna spesso non funzionano.¹

* RIDURRE LA COMPRESSIONE

- Limitare la permanenza seduti a 30-40 minuti consecutivi e usare un cuscino morbido o a ciambella nelle fasi più sintomatiche.
- Evitare di sedersi con il portafoglio nella tasca posteriore o su superfici dure e irregolari.
- Evitare di accavallare le gambe dal lato sintomatico, posizione che aumenta la compressione nella regione glutea.
- Alternare cammino e riposo: in questo quadro il cammino è in genere meglio tollerato della posizione seduta.

* IL RECUPERO

- Il lavoro combina mobilizzazione delicata del nervo e rinforzo dei glutei: la sola mobilizzazione dà sollievo temporaneo.
- Gli esercizi di scivolamento nervoso devono provocare al massimo una tensione lieve: se riproducono un dolore acuto, l'ampiezza va ridotta.
- I tempi sono in genere di 6-12 settimane. Un quadro che non si modifica affatto in un mese va rivalutato.

ATTENZIONE Perdita di forza alla gamba o al piede, formicolii persistenti che si estendono fino alle dita, o difficoltà a controllare urine e feci richiedono una rivalutazione immediata.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Scivolamento nervoso da seduto (10 ripetizioni lente, 2-3 volte al giorno): seduto, estendere lentamente il ginocchio portando il mento verso il petto, poi tornare. Movimento oscillatorio e delicato, mai fino al dolore intenso.



- Ponte glutei (3 serie da 12 ripetizioni, a giorni alterni): sollevare il bacino spingendo con i talloni. Il rinforzo del gluteo riduce il carico sulle strutture profonde.
- Abduzione con elastico in piedi (3 serie da 15 ripetizioni per lato, a giorni alterni): elastico attorno alle caviglie, portare la gamba di lato mantenendo il bacino fermo. Movimento controllato.

* 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

- Perdita di forza alla gamba o difficoltà a sollevare la punta del piede
- Difficoltà a controllare urine e feci
- Perdita di sensibilità nella zona a contatto con la sella
- Dolore comparso dopo un trauma con impossibilità di caricare il peso
- Febbre, perdita di peso non spiegata o storia oncologica

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Kizaki K, Uchida S, Shanmugaraj A, Aquino CC, Duong A, Simunovic N, et al. Deep gluteal syndrome is defined as a non-discogenic sciatic nerve disorder with entrapment in the deep gluteal space: a systematic review. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc.* 2020;28(10):3354-64.