



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Fratture da stress di tibia e metatarsi | Caviglia e piede | 02/08/2026

* COMPRENDERE LE FRATTURE DA STRESS

OK Con protezione adeguata e rientro graduale la maggior parte guarisce in alcune settimane; in alcune sedi ad alto rischio serve un percorso più prudente deciso con il medico.

- Una frattura da stress è una microlesione dell'osso dovuta a carichi ripetuti senza un tempo sufficiente di recupero. È tipica dei corridori e di chi ha aumentato di colpo volume o intensità dell'allenamento.
- Il dolore è localizzato su un punto preciso dell'osso: inizialmente compare solo a fine allenamento, poi anche camminando o a riposo, e la pressione sull'osso fa molto male.¹
- Alcune sedi, come la parte anteriore della tibia, la base del quinto metatarso, lo scafoide e il collo del femore, hanno un rischio più alto di non guarire e richiedono protezione rigida o una valutazione chirurgica.¹
- La salute dell'osso dipende anche da alimentazione e apporto di energia: una bassa disponibilità di energia è un fattore di rischio da esplorare con medico e nutrizionista.²

* PROTEGGERE L'OSSO

- Non correre né saltare finché la pressione sull'osso fa male: prima di riprendere è importante la diagnosi, con imaging quando serve.
- Se serve, scarica con stivaletto o bastoni, come indicato dal medico.
- Mantieni la forma con attività senza impatto, come nuoto, bici o esercizi per le braccia, se non provocano dolore.
- Rivedi con il medico alimentazione, apporto di energia e vitamina D.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Il carico torna solo quando il dolore alla pressione è scomparso e la camminata è indolore.
- Si riparte con la camminata e poi con alternanza di corsa e cammino, aumentando una sola variabile alla volta.
- Rinforzare polpaccio, piede e anca aiuta ad assorbire parte dell'impatto.
- I tempi sono di diverse settimane, a volte mesi nelle sedi ad alto rischio.

ATTENZIONE Un dolore a riposo o notturno in un punto preciso dell'osso, soprattutto dopo un aumento dei carichi, va valutato dal medico prima di qualsiasi esercizio.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Contrazione del polpaccio da seduto (5 tenute da 30 secondi, ogni giorno, solo se non provoca dolore sull'osso): seduto con il piede a terra, spingi la punta del piede contro il pavimento come per sollevare il tallone, senza muoverlo.
- Ponte dei glutei (3 serie da 10 ripetizioni, a giorni alterni): sdraiato sulla schiena con le ginocchia piegate, solleva il bacino spingendo sui talloni e scendi lentamente.



- Apertura laterale del ginocchio (clam) (3 serie da 12 ripetizioni per lato, a giorni alterni): sdraiato sul fianco con ginocchia piegate e piedi uniti, solleva il ginocchio superiore senza far ruotare il bacino all'indietro.

* 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 a riposo o notturno in un punto preciso dell'osso
- Impossibilità di appoggiare o camminare senza dolore
- Dolore alla base del quinto metatarso, alla parte anteriore della tibia o all'inguine
- Gonfiore, calore e arrossamento sopra l'osso
- Febbre o dolore osseo non legato all'attività

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Warden SJ, Davis IS, Fredericson M. Management and prevention of bone stress injuries in long-distance runners. J Orthop Sports Phys Ther. 2014;44(10):749-65.
2. Mountjoy M, Sundgot-Borgen JK, Burke LM, Ackerman KE, Blauwet C, Constantini N, et al. IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. Br J Sports Med. 2018;52(11):687-97.