



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Lesione del gastrocnemio mediale (tennis leg) | Caviglia e piede | 02/08/2026

* COMPRENDERE LO STRAPPO DEL POLPACCIO

OK Il recupero richiede in genere diverse settimane e dipende dall'estensione della lesione: protezione iniziale, ritorno graduale al carico e rinforzo del polpaccio sono i passaggi principali.

- Il gastrocnemio mediale è il muscolo del polpaccio sul lato interno. Il tennis leg è una lesione nel punto in cui si unisce al tendine, tipica di uno scatto o di un salto, con una sensazione improvvisa di colpo o di schiocco dietro il polpaccio.
- Si osserva soprattutto in adulti che praticano sport in modo occasionale: dolore vivo, difficoltà a spingere sulla punta del piede, gonfiore e, dopo alcuni giorni, un livido che scende verso la caviglia.¹
- Un polpaccio gonfio e dolente può avere anche un'altra causa, la trombosi venosa profonda: se il gonfiore è marcato, c'è calore o il dolore non è quello di uno strappo, va escluso con una visita.
- Il recupero prevede protezione nei primi giorni, ritorno graduale al movimento e al carico, poi rinforzo del polpaccio e ripresa progressiva della corsa.²

* NEI PRIMI GIORNI

- Un rialzo sotto il tallone, in entrambe le scarpe, riduce la tensione sul polpaccio e rende il cammino meno doloroso.
- Appena possibile cammina con passi normali; se serve usa temporaneamente i bastoni.
- Una calza o benda elastica leggera può aiutare con il gonfiore; quando riposi, tieni la gamba sollevata.
- Muovi la caviglia a riposo, su e giù e in cerchio, per favorire la circolazione.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si passa da contrazioni isometriche ai sollevamenti sulle punte, prima con due piedi e poi con uno solo.
- Muscolo e tendine vanno rinforzati con carichi crescenti per diverse settimane, anche quando il dolore è già scomparso.
- Un fastidio fino a 3 su 10 è accettabile.
- Salti e corsa tornano per ultimi, in base alla gravità della lesione e a come risponde il polpaccio.

ATTENZIONE Un polpaccio molto gonfio, caldo e rosso, con dolore diffuso e non da strappo, richiede una visita urgente per escludere una trombosi.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Mobilità attiva della caviglia (3 serie da 20 ripetizioni, 2 volte al giorno): seduto con la gamba distesa, porta il piede su e giù e in cerchio, lentamente e senza forzare.
- Sollevamento sulle punte con due piedi (3 serie da 10 ripetizioni, a giorni alterni): in piedi con le mani su un muro, sali sulle punte in 2 secondi e scendi in 3.



- Sollevamento su una punta (fase avanzata) (3 serie da 8 ripetizioni per lato, solo se i sollevamenti con due piedi sono indolori): in piedi su una gamba con una mano appoggiata, sali sulla punta lentamente e scendi in 3 secondi.

* 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

- Polpaccio gonfio, caldo, arrossato e dolente in modo diffuso, senza uno strappo preciso
- Difficoltà respiratoria o dolore al petto
- Un avvallamento sul tendine d'Achille con impossibilità di spingere sulla punta
- Piede freddo o pallido
- Dolore intenso che peggiora nonostante il riposo

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Delgado GJ, Chung CB, Lektrakul N, Azocar P, Botte MJ, Coria D, et al. Tennis leg: clinical US study of 141 patients and anatomic investigation of four cadavers with MR imaging and US. Radiology. 2002;224(1):112-9.
2. Dubois B, Esculier JF. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. Br J Sports Med. 2020;54(2):72-3.