



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Lesioni dei legamenti collaterali del ginocchio (LCM e LCL) | Ginocchio | 02/08/2026

* COMPRENDERE LA DISTORSIONE DEI LEGAMENTI COLLATERALI

OK Le lesioni isolate del collaterale mediale guariscono in genere bene con protezione e riabilitazione nell'arco di alcune settimane; le lesioni del lato esterno richiedono più attenzione.

- I legamenti collaterali sono due: il mediale (LCM), all'interno del ginocchio, e il laterale (LCL), all'esterno. Stabilizzano il ginocchio nei movimenti laterali.
- Il collaterale mediale si lesiona più spesso con un colpo o un movimento che spinge il ginocchio verso l'interno, come nel calcio o nello sci. Il laterale, molto meno frequente, si lesiona con una spinta verso l'esterno.¹
- Le lesioni isolate del collaterale mediale, anche di grado importante, guariscono bene nella maggior parte dei casi senza intervento, con protezione iniziale e riabilitazione.¹
- Le lesioni del collaterale laterale sono spesso associate ad altre strutture dell'angolo posteriore del ginocchio: per questo richiedono una valutazione più attenta dell'ortopedico.

* PROTEGGERE E MUOVERSI

- Nelle prime settimane evita torsioni e appoggi che spingono il ginocchio verso l'interno o l'esterno, come cambi di direzione, calci e sport di contatto.
- Se ti è stato consigliato un tutore articolato, usalo come indicato: riduce lo stress laterale mentre recuperi la mobilità.
- Muovi il ginocchio ogni giorno in estensione e flessione, nei limiti del dolore: l'immobilità prolungata favorisce la rigidità.
- Carica il peso gradualmente: se camminare provoca zoppia, usa temporaneamente un appoggio.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si rinforzano quadricipite e muscoli dell'anca, poi si passa a esercizi di equilibrio su una gamba.
- I muscoli che sostengono il lato interno e quello esterno del ginocchio hanno un ruolo di controllo e si allenano in modo progressivo.
- Un fastidio fino a 3 su 10 è accettabile.
- Corsa, salti e cambi di direzione tornano quando il ginocchio non è più gonfio e il controllo su una gamba è simile nei due lati.

ATTENZIONE Se il ginocchio si blocca, cede o si gonfia molto rapidamente dopo il trauma, fatti valutare prima di iniziare gli esercizi.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Estensione attiva da seduto (3 serie da 12 ripetizioni, ogni giorno): seduto, estendi lentamente il ginocchio fino a distenderlo, tieni 2 secondi e scendi lentamente.



- Equilibrio su una gamba (3 tenute da 30 secondi per lato, ogni giorno): in piedi su una gamba vicino a un appoggio, con il ginocchio leggermente piegato e il bacino in piano.
- Passo laterale con elastico (3 serie da 10 passi per lato, a giorni alterni): con un elastico leggero sopra le ginocchia e le ginocchia leggermente piegate, fai passi laterali lenti senza far cadere il ginocchio verso l'interno.

* 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

- Ginocchio che si blocca o cede
- Gonfiore molto rapido ed esteso dopo il trauma
- Impossibilità di appoggiare il peso
- Dolore intenso sull'osso dopo un colpo diretto
- Formicolio o perdita di forza al piede

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Phisitkul P, James SL, Wolf BR, Amendola A. MCL injuries of the knee: current concepts review. Iowa Orthop J. 2006;26:77-90.