



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Sindrome del piriforme | Anca e bacino | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL DOLORE PROFONDO ALLA NATICA CHE SCENDE SULLA COSCIA

OK È un quadro che va confermato dalla valutazione: quando lo è, risponde in genere alla gestione della seduta, alla mobilità del nervo e al rinforzo dei muscoli dell'anca, con tempi di settimane o pochi mesi.

- Il piriforme è un piccolo muscolo profondo della natica che passa vicino al nervo sciatico. Quando è sovraccarico o irritato può dare un dolore profondo alla natica, a volte con fastidio che scende sul retro della coscia.
- Le caratteristiche più descritte sono il dolore alla natica, la dolorabilità sul punto in cui il nervo esce dal bacino, il peggioramento da seduti e il dolore nei movimenti che mettono in tensione il muscolo. Non esiste un singolo test che basti da solo.¹
- La valutazione serve soprattutto a distinguerlo da altre cause di dolore alla gamba, come un problema che nasce dalla colonna lombare (ernia o radicolopatia), che richiedono un percorso diverso.
- Il percorso è conservativo e si basa su gestione della seduta e del carico, mobilità del nervo e rinforzo dei muscoli dell'anca. La qualità degli studi disponibili è limitata e non indica un trattamento singolo superiore agli altri.¹

* GESTIRE LA SEDUTA E I MOVIMENTI

- Alterna la posizione seduta con brevi pause in piedi o in cammino circa ogni 30 minuti, soprattutto su sedute rigide.
- Evita di sederti sul portafoglio o su oggetti nella tasca posteriore: spostano la pressione proprio sulla zona dolente.
- Nella fase dolorosa evita gli allungamenti forzati che portano il ginocchio verso la spalla opposta, se aumentano il bruciore o la scossa.
- Nel sonno sul fianco, un cuscino tra le ginocchia riduce la rotazione interna dell'anca che mette in tensione il muscolo.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si parte da movimenti dolci di scorrimento del nervo e da esercizi di attivazione dei glutei, senza forzare.
- Un fastidio fino a 3-4 su 10 durante l'esercizio, che rientra entro il giorno dopo, è accettabile.
- Il rinforzo di glutei e muscoli dell'anca si aumenta gradualmente nell'arco di alcune settimane.
- Camminare e le attività leggere sono utili: l'obiettivo è tornare al tuo livello abituale in modo progressivo, non fermarti del tutto.

ATTENZIONE Formicolio che si estende, perdita di forza al piede o disturbi di vescica e intestino richiedono una valutazione medica urgente.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Scorrimento del nervo sciatico da seduto (10 ripetizioni lente, 2 volte al giorno): seduto su una sedia con la schiena dritta, estendi lentamente il ginocchio mentre guardi verso l'alto, poi piegalo abbassando il mento. Movimento dolce, senza arrivare a provocare formicolio.



- Ponte dei glutei (3 serie da 10 ripetizioni, a giorni alterni): sdraiato sulla schiena con le ginocchia piegate, solleva il bacino spingendo sui talloni, tieni 2 secondi in alto 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. Un elastico leggero sopra le ginocchia aumenta l'impegno.

* 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

- Debolezza che peggiora al piede o alla gamba, o inciampi frequenti
- Perdita di sensibilità attorno all'ano o nella zona genitale, difficoltà a controllare vescica o intestino
- Febbre, brividi o dolore notturno continuo che non cambia con la posizione
- Dolore forte comparso dopo una caduta o un trauma
- Gonfiore, calore o arrossamento della natica o della coscia

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Hopayian K, Song F, Riera R, Sambandan S. The clinical features of the piriformis syndrome: a systematic review. Eur Spine J. 2010;19(12):2095-109.