



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Sindrome dolorosa del grande trocantere | Anca e bacino | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL DOLORE LATERALE DELL'ANCA

OK Il quadro è di natura tendinea a carico dei glutei nella loro inserzione sul trocantere: risponde bene alla combinazione di esercizio ed educazione alla gestione del carico.

- Per anni questa condizione è stata chiamata borsite, ma nella maggior parte dei casi il problema riguarda i tendini dei glutei, non la borsa: cambia l'approccio, perché un tendine ha bisogno di carico progressivo, non di riposo.
- Il dolore è compressivo: peggiora quando il tendine viene schiacciato contro l'osso, cioè dormendo sul fianco, accavallando le gambe o stando in piedi con il peso su una gamba sola.
- Lo stretching della fascia laterale, che è la reazione istintiva, in genere peggiora il quadro perché aumenta proprio la compressione sul tendine.
- L'associazione di esercizio ed educazione ha evidenza di efficacia su dolore e funzione, con effetti superiori all'infiltrazione di cortisone nel medio e lungo periodo.¹

* RIDURRE LA COMPRESSIONE

- Dormire sul fianco non sintomatico con un cuscino tra le ginocchia, che impedisce alla gamba superiore di cadere verso l'interno.
- Evitare di accavallare le gambe da seduti e di sedersi su sedute molto basse, che aumentano la compressione.
- In piedi, distribuire il peso su entrambe le gambe invece di appoggiarsi su un fianco: è l'abitudine più comune e più provocativa.
- Evitare gli allungamenti che portano la gamba a incrociare davanti al corpo: sono i movimenti che schiacciano maggiormente il tendine.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si inizia con esercizi isometrici, che spesso riducono il dolore già durante l'esecuzione, per poi progredire verso il carico su una gamba sola.
- Un fastidio fino a 5 su 10 durante l'esercizio, che rientra entro il mattino dopo, è accettabile e non danneggia il tendine.
- I tempi realistici sono di 3-6 mesi: è una condizione in cui l'abbandono precoce del programma è molto frequente.
- Le scale e le salite sono spesso provocative all'inizio: vanno ridotte temporaneamente e reintrodotte gradualmente, non eliminate.

ATTENZIONE Un dolore laterale d'anca comparso dopo una caduta, con difficoltà a caricare il peso sulla gamba, richiede una valutazione prima di iniziare gli esercizi.

* ESERCIZI DA FARE A CASA



- Isometrica di abduzione in piedi (5 tenute da 30 secondi, 2 volte al giorno): in piedi accanto a un muro, spingere il lato esterno della coscia contro il muro senza muoversi. Spinta moderata, respirando normalmente.
- Abduzione in decubito laterale (3 serie da 12 ripetizioni per lato, a giorni alterni): sdraiato sul fianco non sintomatico, sollevare la gamba superiore tenendola in linea con il corpo, senza portarla in avanti. Movimento lento.
- Appoggio monopodalico controllato (3 tenute da 30 secondi per lato, ogni giorno): in piedi su una gamba sola vicino a un appoggio, mantenendo il bacino orizzontale senza lasciarlo cadere dal lato libero.

* 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 comparso dopo una caduta con impossibilità di caricare il peso
- Gonfiore, rossore e calore associati a febbre
- Perdita di forza progressiva alla gamba
- Dolore notturno continuo con perdita di peso non spiegata o storia oncologica
- Riduzione rapida e marcata della capacità di camminare

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Bremer T, Nicklen P, Fearon A, Morrissey D. The efficacy of gluteal tendinopathy treatments: a systematic review. Clin Rehabil. 2025. — Mellor R, Bennell K, Grimaldi A, Nicolson P, Kasza J, Hodges P, et al. Education plus exercise versus corticosteroid injection use versus a wait and see approach on global outcome and pain from gluteal tendinopathy: prospective, single blinded, randomised clinical trial. BMJ. 2018;361:k1662.