



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Tendinopatia dei peronei | Caviglia e piede | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL DOLORE DIETRO E SOTTO IL MALLEOLO ESTERNO

OK Con un carico progressivo e un lavoro di equilibrio il quadro migliora in molti casi in alcune settimane o pochi mesi.

- I tendini dei peronei corrono dietro il malleolo esterno e lungo il bordo laterale del piede: stabilizzano la caviglia e la proteggono dalle distorsioni. Il sovraccarico li irrita e causa dolore e gonfiore dietro e sotto il malleolo.
- Il dolore peggiora con corsa, cambi di direzione, cammino su superfici irregolari e quando spingi il piede verso l'esterno contro resistenza.
- Il quadro è frequente dopo distorsioni ripetute e nei piedi cavi. A volte, dopo un trauma, il tendine scatta fuori dalla sua sede: se senti uno scatto, la valutazione è importante. ¹
- Come per altri tendini, il carico progressivo è la base della riabilitazione, associato al lavoro di equilibrio e al controllo della caviglia. ²

* GESTIRE IL CARICO

- Riduci temporaneamente corsa su terreni irregolari, salti e cambi di direzione, senza fermarti del tutto.
- Evita scarpe con poco sostegno laterale e lunghe camminate su superfici inclinate.
- Il cammino in piano e la bici sono di solito ben tollerati.
- Un fastidio leggero all'inizio dell'attività che si scioglie è tollerabile; un dolore che persiste dopo è un segnale per ridurre.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si parte da isometrici di eversione, poi si passa a carichi crescenti con elastico e ai sollevamenti sulle punte.
- Equilibrio su una gamba, superfici instabili e controllo del ginocchio sono centrali.
- Un fastidio fino a 3-4 su 10 che rientra entro il giorno dopo è accettabile.
- Salti e cambi di direzione tornano per ultimi, con progressione graduale.

ATTENZIONE Un dolore improvviso con schiocco e gonfiore marcato dopo una distorsione richiede una valutazione per escludere una lesione del tendine o una frattura.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Isometrica di eversione (5 tenute da 30 secondi, ogni giorno): seduto, con il lato esterno del piede contro una sedia o un muro, spingi verso l'esterno senza muovere la caviglia.
- Eversione con elastico (3 serie da 12 ripetizioni, a giorni alterni): seduto con la gamba distesa e un elastico attorno all'avampiede ancorato dal lato interno, porta il piede verso l'esterno e ritorna lentamente in 3 secondi.



- Equilibrio su una gamba su superficie morbida (3 tenute da 30 secondi per lato, ogni giorno): in piedi su un cuscino o un materassino, su una gamba, con ginocchio leggermente piegato e vicino a un appoggio.

* 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 improvviso con schiocco e gonfiore marcato dopo una distorsione
- Impossibilità di appoggiare il peso
- Scatto del tendine con dolore forte che si ripete
- Dolore sull'osso del bordo esterno del piede dopo un trauma
- Febbre, calore e arrossamento

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Dombek MF, Lamm BM, Saltrick K, Mendicino RW, Catanzariti AR. Peroneal tendon tears: a retrospective review. J Foot Ankle Surg. 2003;42(5):250-8.
2. Malliaras P, Barton CJ, Reeves ND, Langberg H. Achilles and patellar tendinopathy loading programmes: a systematic review comparing clinical outcomes and identifying potential mechanisms for effectiveness. Sports Med. 2013;43(4):267-86.