



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Tendinopatia del popliteo | Ginocchio | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL DOLORE SUL RETRO E SUL LATO ESTERNO DEL GINOCCHIO

OK Con una gestione della corsa in discesa e un carico progressivo il quadro tende a migliorare in alcune settimane; è una causa meno frequente di dolore esterno e va distinta da altre condizioni.

- Il popliteo è un piccolo muscolo dietro il ginocchio che aiuta a sbloccarlo quando passa dalla posizione estesa a quella piegata e controlla la rotazione della tibia. Se si sovraccarica dà dolore sul retro e sul lato esterno del ginocchio.
- Il dolore compare tipicamente correndo in discesa o durante le frenate, e può peggiorare accovacciandosi.
- Il quadro è descritto da tempo come una causa di dolore laterale del ginocchio meno frequente e va distinto da bandelletta ileotibiale, menisco laterale e lesioni dell'angolo posteriore: per questo è utile la valutazione.¹
- Come per altri tendini, il carico progressivo e controllato è la base del recupero.²

* GESTIRE IL CARICO

- Evita temporaneamente la corsa in discesa e le frenate brusche, che mettono il popliteo sotto sforzo.
- Riduci chilometri o pendenze invece di fermarti del tutto, se la corsa in piano è tollerata.
- Camminare in piano e pedalare a bassa resistenza sono spesso ben tollerati.
- Se stare accovacciato a lungo aumenta il dolore sul retro del ginocchio, evitalo per un periodo.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si inizia con esercizi isometrici in leggera flessione, poi si aumentano carico e velocità.
- Controllare il ginocchio, evitando che cada verso l'interno, e rinforzare i muscoli dell'anca riduce lo stress sul retro del ginocchio.
- Un fastidio fino a 3-4 su 10 che rientra entro il giorno dopo è accettabile.
- La corsa in discesa torna per ultima, con pendenze piccole e brevi.

ATTENZIONE Se dopo un trauma il ginocchio cede o senti instabilità sul lato esterno, fatti valutare prima di allenarti.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Isometrica di flessione del ginocchio a 30 gradi (5 tenute da 30 secondi, ogni giorno): seduto con il tallone sul pavimento e il ginocchio piegato a circa 30 gradi, spingi il tallone indietro come per strisciarlo senza che si muova. Intensità moderata.
- Discesa lenta da un gradino (3 serie da 10 ripetizioni per lato, a giorni alterni): in piedi su un gradino, scendi con un piede verso il pavimento in 3 secondi mantenendo il ginocchio in linea con il piede.
- Ponte dei glutei su una gamba (3 serie da 8 ripetizioni per lato, a giorni alterni): sdraiato con una gamba piegata e l'altra sollevata, solleva il bacino spingendo sul tallone e scendi lentamente senza far ruotare il bacino.



* 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 instabile che cede dopo un trauma
- Blocco articolare: non riesci a distendere del tutto il ginocchio
- Gonfiore, calore e arrossamento
- Dolore notturno continuo
- Gonfiore e dolore al polpaccio

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Mayfield GW. Popliteus tendon tenosynovitis. Am J Sports Med. 1977;5(5):212-4.
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.