



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Tendinopatia del tibiale posteriore | Caviglia e piede | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL DOLORE INTERNO DELLA CAVIGLIA

OK Il quadro riguarda il tendine che sostiene l'arco plantare: risponde al carico progressivo e al supporto dell'arco, purché il trattamento inizi prima che l'arco ceda in modo strutturato.

- Il tendine tibiale posteriore è il principale sostegno dell'arco plantare durante il cammino. Quando perde capacità, l'arco tende ad abbassarsi progressivamente.
- Il dolore si localizza sul lato interno della caviglia, dietro il malleolo, e aumenta camminando o stando in piedi a lungo.
- È una condizione in cui l'intervento precoce conta più che in altre: quando l'arco cede in modo strutturato, il recupero conservativo diventa molto più difficile.
- Il segno clinico più informativo è la difficoltà a sollevarsi sulle punte stando su una gamba sola dal lato interessato: va monitorato nel tempo.
- La revisione sistematica sul trattamento ortesico nella disfunzione del tibiale posteriore agli stadi I e II supporta l'uso del supporto plantare come componente del trattamento conservativo.¹

* SOSTENERE L'ARCO

- Un plantare che sostiene l'arco riduce il carico sul tendine ed è una componente importante del trattamento, non un accessorio facoltativo.
- Preferire calzature chiuse con buon supporto ed evitare ciabatte piatte e cammino prolungato a piedi scalzi.
- Ridurre temporaneamente il tempo trascorso in piedi e il volume di cammino, reintroducendoli gradualmente.
- Nelle fasi più acute, un tutore può essere indicato per alcune settimane: va valutato caso per caso.

* IL PROGRAMMA DI CARICO

- Il rinforzo specifico del tibiale posteriore, in inversione contro resistenza, è la parte centrale del programma.
- Si progredisce verso i sollevamenti sulle punte, prima su due gambe e poi su una sola, che è l'obiettivo funzionale da raggiungere.
- I tempi realistici sono di 3-6 mesi e il programma va mantenuto nel tempo per evitare la progressione.

ATTENZIONE Un abbassamento rapido dell'arco, la comparsa di una deformità evidente del piede o l'impossibilità di sollevarsi sulle punte richiedono una valutazione tempestiva.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Inversione con elastico (3 serie da 15 ripetizioni, ogni giorno): seduto con l'elastico attorno all'avampiede, portare il piede verso l'interno e verso il basso lentamente, tornando ancora più lentamente.



- Sollevamento sulle punte a due gambe (3 serie da 15 ripetizioni, a giorni alterni): salire in 3 secondi e scendere in 3 secondi, mantenendo il peso sull'alluce e non verso il bordo esterno del piede.
- Sollevamento sulle punte su una gamba (3 serie da 10 ripetizioni, a giorni alterni): da introdurre quando la versione a due gambe è indolore. È anche il test funzionale che indica il livello raggiunto.

* 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

- Abbassamento rapido dell'arco plantare o deformità evidente del piede
- Impossibilità di sollevarsi sulle punte
- Gonfiore, rossore e calore con febbre
- Dolore improvviso con impossibilità di caricare il peso
- Formicolii o intorpidimento persistente della pianta del piede

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Gómez-Jurado I, Juárez-Jiménez JM, Munuera-Martínez PV. Orthotic treatment for stage I and II posterior tibial tendon dysfunction (flat foot): a systematic review. Clin Rehabil. 2021.