



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Tendinopatia dell'ileopsoas e anca a scatto interna | Anca e bacino | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL DOLORE DAVANTI ALL'ANCA E LO SCATTO INTERNO

OK Con una gestione del carico adeguata e un rinforzo progressivo il quadro migliora nella maggior parte dei casi in alcune settimane o pochi mesi; lo scatto indolore può restare senza creare problemi.

- L'ileopsoas è il principale muscolo che porta la coscia verso il busto. Il suo tendine passa davanti all'anca: se si sovraccarica può dare dolore all'inguine e, a volte, uno scatto avvertibile o udibile quando l'anca passa da flessa a estesa.
- Lo scatto in sé, se non è doloroso, è frequente e spesso innocuo. Diventa un problema quando si associa a dolore o limita lo sport.¹
- Il dolore all'inguine può avere molte origini (articolazione dell'anca, addominali, adduttori, ernia): per questo serve una valutazione prima di attribuirlo al tendine.
- Come per altri tendini, la risposta migliore si ottiene con carico progressivo e gestione dell'attività, non con il riposo prolungato né con allungamenti aggressivi.²

* GESTIRE I MOVIMENTI

- Riduci temporaneamente le attività che ripetono la flessione dell'anca ad alta velocità o sotto carico, come calci, ginocchia alte e corsa in salita.
- Evita gli allungamenti forzati in estensione dell'anca: spesso aumentano il dolore sul tendine.
- All'inizio evita sedute molto basse e scale salite a due gradini per volta, perché irritano la zona.
- Se lo scatto non è doloroso, non serve provocarlo di continuo: ripeterlo a ogni occasione può irritare ancora di più.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si parte da isometrici con poca leva, poi si passa alla flessione con carico e a esercizi in appoggio come step e affondi.
- Un fastidio fino a 3-4 su 10 che rientra entro il giorno dopo è accettabile.
- Il rinforzo dell'addome profondo e dei glutei aiuta a non far inclinare il bacino in avanti e a non caricare il tendine.
- Il ritorno allo sport è graduale: camminata, corsa leggera, poi cambi di direzione e calci.

ATTENZIONE Un dolore all'inguine dopo una caduta, o che ti fa zoppicare, richiede una valutazione per escludere una frattura da stress.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Isometrica di flessione dell'anca (5 tenute da 30 secondi, 1-2 volte al giorno): seduto su una sedia, appoggia le mani sul ginocchio e spingi il ginocchio verso l'alto contro le mani, senza lasciarlo muovere.



- Avvicinamento alternato del ginocchio al petto da sdraiato (3 serie da 8 ripetizioni per lato, a giorni alterni): sdraiato con le ginocchia piegate a 90 gradi, mantieni la schiena appoggiata e porta lentamente un ginocchio verso il petto, poi ritorna e alterna.
- Ponte dei glutei (3 serie da 10 ripetizioni, a giorni alterni): sdraiato sulla schiena con le ginocchia piegate, solleva il bacino spingendo sui talloni e scendi lentamente.

* 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 all'inguine dopo una caduta o un trauma, con difficoltà a caricare il peso
- Gonfiore dolente nell'inguine che aumenta con la tosse o lo sforzo
- Febbre, brividi o dolore notturno continuo
- Perdita di peso non spiegata o storia oncologica
- Dolore forte che si estende all'addome o alla zona genitale

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Anderson CN. Iliopsoas: pathology, diagnosis, and treatment. Clin Sports Med. 2016;35(3):419-33.
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.