



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Tendinopatia della zampa d'oca | Ginocchio | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL DOLORE SULLA FACCIA INTERNA DEL GINOCCHIO, SOTTO L'ARTICOLAZIONE

OK Con una gestione dei carichi e un rinforzo dei muscoli dell'anca la maggior parte dei casi migliora in alcune settimane o pochi mesi.

- La zampa d'oca è il punto in cui si inseriscono, sulla faccia interna della tibia sotto il ginocchio, i tendini di sartorio, gracile e semitendinoso. Una borsa li separa dall'osso.
- Il dolore è localizzato circa 5 cm sotto la rima articolare interna e peggiora con scale, alzarsi da sedute basse e corsa. È più frequente nei ginocchi con artrosi.¹
- La causa non è sempre un'inflammatione della borsa: spesso si tratta di un sovraccarico dei tendini, e il riposo da solo di rado basta. Il carico graduale e il controllo del ginocchio sono centrali.²
- Va distinta dal dolore del menisco interno e del legamento collaterale mediale, che hanno test e trattamenti diversi.

* RIDURRE L'IRRITAZIONE

- Per dormire, metti un cuscino tra le ginocchia: riduce la pressione sul lato interno.
- Nella fase dolorosa riduci scale, salite e sedute molto basse, e reintroducile gradualmente.
- Nei passi e negli squat tieni il ginocchio in linea con il secondo dito del piede, senza farlo cadere verso l'interno.
- Se hai aumentato di colpo i chilometri o l'intensità, torna alla fase precedente e riprendi più lentamente.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si rinforzano glutei e muscoli dell'anca per controllare il ginocchio in appoggio.
- Si introduce poi il lavoro sui flessori del ginocchio e sugli adduttori, in modo progressivo.
- Un fastidio fino a 3-4 su 10 che rientra entro il giorno dopo è accettabile.
- Se hai una marcata pronazione del piede, una valutazione di calzature e plantari può aiutare nei casi in cui è presente.

ATTENZIONE Un gonfiore caldo e rosso con febbre richiede una visita medica urgente per escludere un'infezione della borsa.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Abduzione in decubito laterale (3 serie da 12 ripetizioni per lato, a giorni alterni): sdraiato sul fianco, solleva la gamba superiore lentamente tenendo il bacino fermo, senza portarla in avanti.
- Squat con elastico sopra le ginocchia (3 serie da 10 ripetizioni, a giorni alterni): spingi le ginocchia verso l'esterno contro l'elastico mentre scendi, con il peso sui talloni.
- Flessione del ginocchio con asciugamano (3 serie da 10 ripetizioni, a giorni alterni): sdraiato sulla schiena con i talloni su un asciugamano su pavimento liscio, porta lentamente i talloni verso i glutei piegando le ginocchia, poi riporta indietro.



* 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

- Gonfiore, rossore e calore con febbre
- Dolore notturno continuo o a riposo
- Gonfiore che si estende al polpaccio con dolore
- Dolore dopo un trauma diretto con difficoltà a caricare il peso
- Blocco del ginocchio

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Rennie WJ, Saifuddin A. Pes anserine bursitis: incidence in symptomatic knees and clinical presentation. *Skeletal Radiol.* 2005;34(7):395-8.
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.