



Dr ALBERTO VASCELLARI
MEDICO CHIRURGO
SPECIALISTA IN ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
MASTER IN CHIRURGIA ARTROSCOPICA

STUDIO DI FISIOTERAPIA KINE' – SAN VENDEMIANO - 0438 402492
STUDIO DI FISIOTERAPIA KINE' – TREVISO – 0422 1840888
CENTRO DI MEDICINA – TREVISO - VILLORBA – 0422 698111
CENTRO DI MEDICINA – VITTORIO VENETO - 0438 59404
CENTRO DI MEDICINA – ODERZO – 0422 207095
CENTRO DI MEDICINA – CASTELFRANCO – 0423 723327
CENTRO DI MEDICINA – MARCON – 041 5952433
THE BOX SPORTING CLUB – MONTEBELLUNA – 0423 302522
CLINICA MEDE- SACILE - 0434 1696708

DISTORSIONE ALLA CAVIGLIA

Una distorsione alla caviglia si verifica quando i legamenti che stabilizzano la caviglia si estendono oltre i loro limiti e si rompono. Le distorsioni della caviglia sono lesioni comuni che si verificano tra le persone di tutte le età. Esse vanno da lievi a gravi, a seconda di quanti legamenti sono lesionati.

La maggior parte delle distorsioni sono lesioni lievi che guariscono con trattamenti domestici come il riposo e l'applicazione di ghiaccio. Tuttavia, se la caviglia è molto gonfia e molto dolente quando ci cammini sopra - o se hai problemi ad appoggiare il piede per terra, è bene consultare il medico.

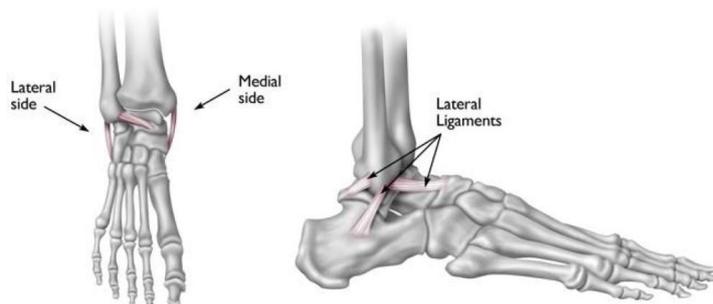
Senza un adeguato trattamento e riabilitazione, una grave distorsione può indebolire la caviglia, aumentando la probabilità di lesionarla di nuovo. Ripetute distorsioni della caviglia possono portare a problemi a lungo termine, tra cui dolore cronico alla caviglia, artrosi e instabilità cronica.

Descrizione

I legamenti sono tessuti fibrosi forti che collegano le ossa ad altre ossa. I legamenti nella caviglia aiutano a mantenere le ossa in posizione corretta e a stabilizzare l'articolazione.

La maggior parte delle distorsioni delle caviglie si verificano a carico dei legamenti laterali all'esterno della caviglia. Le distorsioni possono variare da piccole lesioni nelle fibre che compongono il legamento fino a rotture complete.

Se c'è una rottura completa dei legamenti, la caviglia potrebbe diventare instabile dopo il termine della fase iniziale della lesione. Con il tempo, questa instabilità può causare danni alle ossa e alla cartilagine dell'articolazione della caviglia.

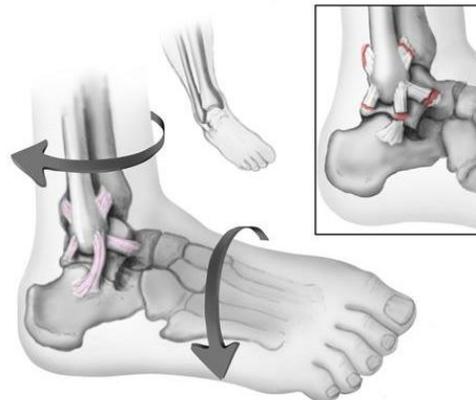


Una distorsione alla caviglia è una lesione di uno o più legamenti che stabilizzano la caviglia.

Meccanismo di lesione

Il tuo piede può torcersi inaspettatamente durante molte attività, come ad esempio:

- Camminare o allenarsi su una superficie irregolare
- Una caduta accidentale
- Praticare sport che richiedono azioni di taglio o torsioni del piede, come trail running, basket, tennis e calcio
- Durante alcune attività sportive, qualcun altro può calpestare il piede durante la corsa, facendo torcere lateralmente il piede.



© American Academy of Orthopaedic Surgeons

Una forza di torsione nella parte inferiore della gamba o del piede può provocare una distorsione. I legamenti laterali all'esterno della caviglia vengono più frequentemente lesionati.

Sintomi

Una distorsione alla caviglia è dolorosa.

Altri sintomi possono includere:

- Gonfiore
- Livido
- Dolore al tatto
- Instabilità della caviglia: ciò può verificarsi quando si è verificata una completa lacerazione del legamento o una completa lussazione dell'articolazione della caviglia.

Se c'è una grave lacerazione dei legamenti, potresti anche sentire o sentire un "schio" quando si verifica la distorsione. I sintomi di una distorsione grave sono simili a quelli di un osso rotto e richiedono una rapida valutazione medica.



© American Academy of Orthopaedic Surgeons

Lividi e gonfiore sono segni comuni di distorsione della caviglia.

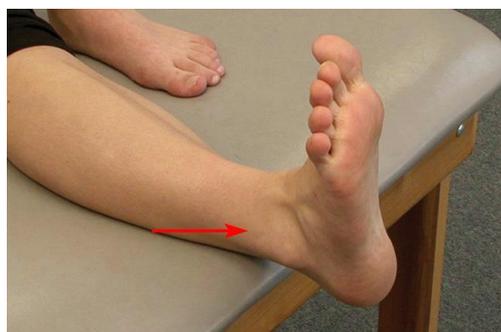
Visita del medico

Esame fisico e storia del paziente

Il medico diagnostica la distorsione alla caviglia eseguendo un attento esame del piede e della caviglia. Questo esame fisico può essere doloroso.

- **Palpazione.** Il medico premerà delicatamente intorno alla caviglia per determinare quali legamenti sono stati lesionati.
- **Arco di movimento.** Lui o lei può anche muovere la caviglia in diverse direzioni; tuttavia, una caviglia rigida e gonfia di solito non si muove molto.

Se non ci sono fratture, il medico potrebbe essere in grado di stabilire la gravità della distorsione alla caviglia in base alla quantità di gonfiore, dolore e lividi.



© American Academy of Orthopaedic Surgeons

Per diagnosticare una distorsione, il medico palperà delicatamente la parte esterna della caviglia nell'area del dolore (freccia).

Diagnostica per immagini

Radiografie. I raggi X forniscono immagini di strutture dense, come l'osso. Il medico può prescrivere radiografie per escludere un osso rotto nella caviglia o nel piede. Un osso rotto può causare sintomi simili di dolore e gonfiore.

Radiografia sotto stress. Oltre alle semplici radiografie, il medico può anche prescrivere radiografie sotto stress. Queste scansioni vengono eseguite mentre la caviglia viene spinta in diverse direzioni. Le radiografie sotto stress aiutano a mostrare se la caviglia si muove in modo anomalo a causa di legamenti lesionati.

Ecografia. Questa diagnostica per immagini consente al medico di osservare direttamente il legamento mentre muove la caviglia. Questo aiuta il medico a determinare quanta stabilità fornisce il legamento.

Risonanza magnetica nucleare (RMN). Il medico potrebbe richiedere una risonanza magnetica se sospetta una lesione molto grave ai legamenti, danni alla cartilagine o all'osso della superficie articolare, un piccolo frammento osseo o un altro problema.

Gradi di distorsioni della caviglia

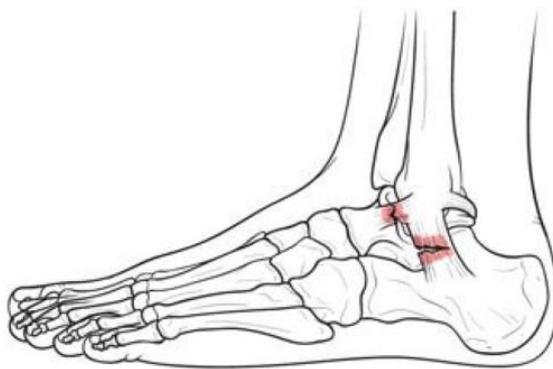
Dopo gli esami, il medico determinerà il grado della distorsione per aiutare a sviluppare un piano di trattamento. Le distorsioni sono classificate in base all'entità della lesione dei legamenti.

Distorsione di grado 1 (lieve)

- Lieve stiramento e lacerazione microscopica delle fibre dei legamenti
- Modesta tumefazione e gonfiore intorno alla caviglia

Distorsione di grado 2 (moderata)

- Rottura parziale dei legamenti
- Modesta tumefazione e gonfiore intorno alla caviglia
- Se il medico muove la caviglia in alcuni modi, c'è un'anomala lassità dell'articolazione della caviglia



© American Academy of Orthopaedic Surgeons

In una distorsione di grado 2, alcune ma non tutte le fibre del legamento vengono strappate. Sono comuni gonfiore e lividi moderati sopra e sotto l'articolazione della caviglia.

Distorsione di grado 3 (grave)

- Rottura completa dei legamenti
- Significativa tumefazione e gonfiore intorno alla caviglia
- Se il medico tira o spinge l'articolazione della caviglia in determinati movimenti, si verifica una sostanziale instabilità

Trattamento

Quasi tutte le distorsioni di caviglia possono essere trattate senza chirurgia. Anche una lesione completa di un legamento può guarire senza riparazione chirurgica se viene trattata in modo appropriato.

Un programma in tre fasi guida il trattamento di tutte le distorsioni della caviglia, da lieve a grave:

www.albertovascellari.it – info@albertovascellari.it

Copyright © 2019 ALBERTOVASCELLARI.IT All Right Reserved

- La fase 1 include il riposo, la protezione della caviglia e la riduzione del gonfiore.
- La fase 2 include il ripristino dell'arco di movimento, forza, flessibilità e controllo neuromotorio.
- La fase 3 comprende esercizi di mantenimento e il ritorno graduale alle attività che non richiedono di girare o torcere la caviglia. A ciò seguirà in seguito la possibilità di svolgere attività che richiedono bruschi cambi di direzione e movimenti di taglio, come tennis, basket o calcio.

Il completamento di questo programma di trattamento in tre fasi può richiedere solo 2 settimane per distorsioni minori o da 6 a 12 settimane per lesioni più gravi.

Trattamenti domiciliari

Per le distorsioni più lievi, il medico può raccomandare un semplice trattamento domiciliare.

Il protocollo RICE. Segui il protocollo RICE (Rest-Ice-Compression-Elevation) il prima possibile dopo l'infortunio:

- **Riposa** la caviglia non camminandoci sopra.
- Il **ghiaccio** dovrebbe essere immediatamente applicato per limitare il gonfiore. Può essere usato per 20-30 minuti, tre o quattro volte al giorno. Non applicare il ghiaccio direttamente sulla pelle.
- Le medicazioni **compressive**, le bende o i cerottaggi immobilizzano e sostengono la caviglia lesionata.
- **Elevare** la caviglia al di sopra del livello del cuore il più spesso possibile durante le prime 48 ore.

Farmaci. I farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS) come l'ibuprofene e il naprossene possono aiutare a controllare il dolore e il gonfiore. Poiché migliorano la funzione riducendo il gonfiore e controllando il dolore, sono un'opzione migliore per le distorsioni lievi rispetto agli antidolorifici.

Trattamento non chirurgico

Alcune distorsioni richiederanno un trattamento in aggiunta al protocollo RICE e ai farmaci.

Stampelle. Nella maggior parte dei casi, gonfiore e dolore durano da 2 a 3 giorni. Camminare può essere difficile durante questo periodo e il medico può raccomandare di usare le stampelle secondo necessità.

Immobilizzazione. Durante la fase iniziale della guarigione, è importante sostenere la caviglia e proteggerla da movimenti improvvisi. Per una distorsione di grado 2, un dispositivo di plastica rimovibile come un cast-boot o un tutore con staffe ad aria può fornire supporto. Le distorsioni di grado 3 possono richiedere uno stivaletto corto o un tutore per 2-3 settimane.



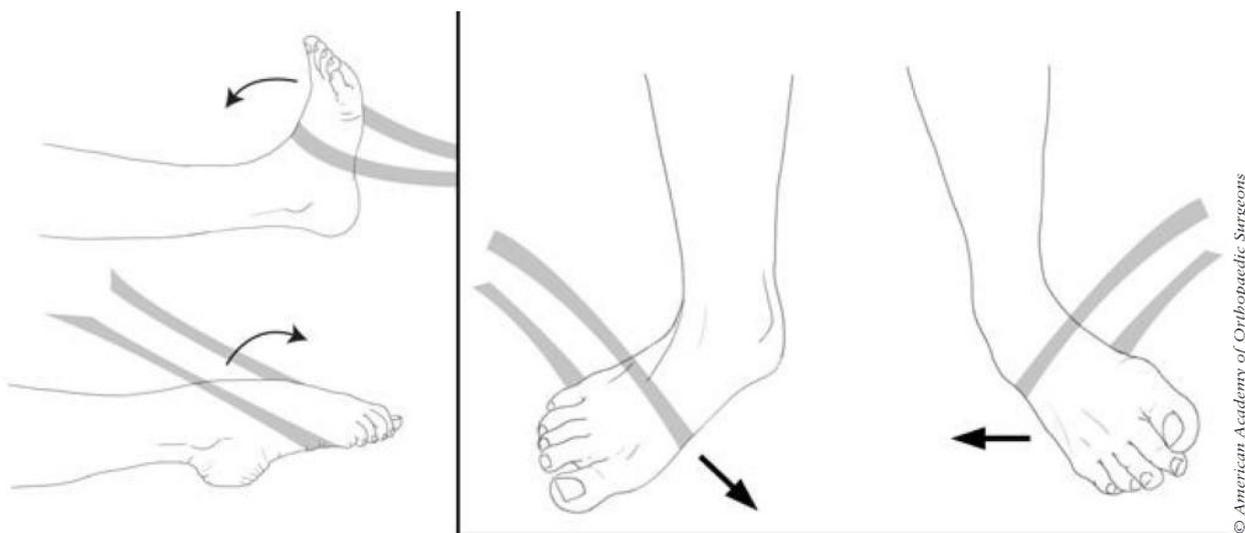
© American Academy of Orthopaedic Surgeons

Una cavigliera con staffe ad aria.

Il medico può incoraggiarti a caricare la caviglia mentre è protetta. Questo può aiutare con la guarigione.

Fisioterapia. Gli esercizi di riabilitazione sono usati per prevenire la rigidità, aumentare la resistenza della caviglia e prevenire problemi cronici alla caviglia.

- **Mobilizzazione precoce.** Per prevenire la rigidità, il medico o il fisioterapista ti consiglierà esercizi che comportano range di movimento o movimenti controllati senza resistenza della caviglia.
- **Esercizi di rinforzo.** Quando potrai sopportare il peso senza aumentare il dolore o il gonfiore, al tuo piano di trattamento verranno aggiunti esercizi per rafforzare i muscoli e i tendini nella parte anteriore e posteriore della gamba e del piede. Gli esercizi in acqua possono essere utilizzati se gli esercizi di rinforzo a terra, come il sollevamento sulla punta dei piedi, sono troppo dolorosi. Gli esercizi con resistenza vengono aggiunti non appena tollerati.
- **Allenamento della propriocezione (equilibrio).** Lo scarso equilibrio porta spesso a recidive delle distorsioni e instabilità della caviglia. Un buon esempio di esercizio di equilibrio è stare in piedi sul piede colpito con il piede opposto sollevato e gli occhi chiusi. In questa fase della riabilitazione spesso vengono utilizzate le tavole propriocettive.
- **Esercizi di resistenza e agilità.** Una volta che si è liberi dal dolore, è possibile aggiungere altri esercizi, come quelli di agilità. Correre in figure a 8 sempre più piccole è eccellente per l'agilità e la resistenza del polpaccio e della caviglia. L'obiettivo è aumentare la forza e la gamma di movimento man mano che l'equilibrio migliora nel tempo.



Una volta che si è liberi dal dolore, è possibile aggiungere esercizi di resistenza al programma terapeutico.

Trattamento chirurgico

Il trattamento chirurgico per distorsioni della caviglia è raro. La chirurgia è riservata alle lesioni che non rispondono al trattamento non chirurgico e ai pazienti che presentano instabilità persistente della caviglia dopo mesi di riabilitazione e trattamento non chirurgico.



© American Academy of Orthopaedic Surgeons

Questa radiografia mostra un'estrema instabilità della caviglia.

Le opzioni chirurgiche possono includere:

- **Artroscopia.** Durante l'artroscopia, il medico utilizza una piccola telecamera, chiamata artroscopio, per guardare all'interno dell'articolazione della caviglia. Gli strumenti in miniatura vengono utilizzati per rimuovere eventuali frammenti di osso o cartilagine, o parti del legamento che possono essere catturati nell'articolazione.
- **Ricostruzione.** Il medico potrebbe essere in grado di riparare il legamento lesionato con punti o suture. In alcuni casi, ricostruirà il legamento danneggiato sostituendolo con un innesto di tessuto ottenuto da altri legamenti e / o tendini presenti nel piede e intorno alla caviglia. Negli ultimi anni sono state sviluppate tecniche che consentono di ricostruire i legamenti in artroscopica, senza che siano necessarie grandi incisioni.

Immobilizzazione. Di solito è previsto un periodo di immobilizzazione dopo l'intervento chirurgico per una distorsione alla caviglia. Il medico può applicare un gesso o uno stivale protettivo per proteggere il legamento riparato o ricostruito. Assicurati di seguire le istruzioni del medico per quanto tempo indossare il dispositivo di protezione; se lo rimuovi troppo presto, un semplice passo falso può rompere il legamento ricostruito.

Riabilitazione. La riabilitazione dopo l'intervento chirurgico comporta tempo e attenzione per ripristinare la forza e l'arco di movimento in modo da poter tornare alla funzione pre-lesione. Il tempo che può essere necessario al recupero dipende dall'entità della lesione e dal tipo di intervento chirurgico che è stato eseguito. La riabilitazione può richiedere da settimane a mesi.

Risultati

I risultati per le distorsioni della caviglia sono generalmente abbastanza buoni. Con un trattamento adeguato, la maggior parte dei pazienti è in grado di riprendere le proprie attività quotidiane dopo un certo periodo di tempo.

Ancora più importante, i risultati positivi dipendono dall'impegno del paziente negli esercizi di riabilitazione. La riabilitazione incompleta è la causa più comune di instabilità cronica della caviglia dopo una distorsione. Se un paziente smette di eseguire gli esercizi di rinforzo, i legamenti lesi si indeboliranno e metteranno il paziente a rischio di continue distorsioni della caviglia.

Instabilità cronica di caviglia

Una volta slogata la caviglia, puoi continuare a slogarla se i legamenti non hanno il tempo di guarire completamente. Per i pazienti può essere difficile dire se una distorsione è guarita perché anche una caviglia con una lesione cronica può essere altamente funzionale perché i tendini sovrastanti aiutano stabilità e movimento.

Se il dolore continua per più di 4-6 settimane, potresti avere una instabilità cronica di caviglia. Le attività che tendono a peggiorare una caviglia già slogata includono il calpestare superfici irregolari e la partecipazione a sport che richiedono azioni di taglio e torsione del piede.

Una propriocezione anormale - una complicanza comune delle distorsioni della caviglia - può anche portare a ripetute distorsioni. Potrebbero esserci squilibri e debolezza muscolare che causano recidive. Se la caviglia subisce più e più volte distorsioni, una può persistere un'instabilità cronica, con senso di cedimento della caviglia e dolore cronico. Questo può accadere anche se torni al lavoro, allo sport o ad altre attività prima che la caviglia guarisca e venga riabilitata.

Prevenzione

Il modo migliore per prevenire le distorsioni della caviglia è mantenere una buona forza muscolare, equilibrio e flessibilità. Le seguenti precauzioni aiuteranno a prevenire le distorsioni:

- Riscaldati accuratamente prima dell'esercizio e dell'attività fisica
- Presta particolare attenzione quando cammini, corri o lavori su una superficie irregolare
- Indossa scarpe idonee per la tua attività
- Rallenta o interrompi le attività quando senti dolore o affaticamento

Ultimo aggiornamento: Dicembre 2019

Fonte: <http://orthoinfo.aaos.org>

Questo sito web contiene articoli informativi il cui unico scopo è favorire la conoscenza nel pubblico interesse. Questo articolo è liberamente ispirato al sito web dell'American Academy of Orthopaedic Surgeons e in alcun modo deve essere utilizzato per curare o curarsi o per sostituirsi al parere dei Medici. Le immagini pubblicate sono a bassa risoluzione e/o degradate nel rispetto della legge italiana che regola i diritti d'autore (633/1941 comma 1 art.70: "*è consentita la libera pubblicazione attraverso la rete internet, a titolo gratuito, di immagini a bassa risoluzione o degradate, per uso didattico o scientifico e solo nel caso in cui tale utilizzo non sia a scopo di lucro*") e della direttiva europea [IPRED2](#)

Argomenti: [caviglia](#), [distorsione](#), [legamenti](#)