

Indice

Introduzione	7
1. Cosa devi sapere sul dolore al ginocchio	9
1.1 Premessa anatomica	10
1.2 Quali sono le cause del dolore al ginocchio? E quali i rimedi?	12
Dolore femoro-rotuleo	12
Crepitii, scrosci e rumori articolari sono pericolosi per il tuo ginocchio?	14
La causa del dolore è la cartilagine consumata?	16
La causa del dolore è la rotula spostata?	18
Qual è, quindi, la reale causa del dolore femoro-rotuleo?	20
Dalle cause ai rimedi: cosa devi fare per guarire?	23
E il plantare?	34
E la ginocchiera?	37
Lesioni meniscali	39
Lesioni meniscali: dalle cause ai rimedi	42
Artrosi	45
Quali sono le cause?	46
Avere l'artrosi vuol sempre dire avere dolore?	47
Dalle cause ai rimedi	48
Posso fare esercizio se ho l'artrosi, o rischio di danneggiare il mio ginocchio?	49
E gli esercizi con i pesi?	51
Quali sono gli esercizi più efficaci?	51
Terapie passive come tecar, ultrasuoni, integratori, farmaci, ginocchiere e trattamenti manuali sono utili?	52
E le infiltrazioni?	54
Quando è necessario l'intervento chirurgico?	55
Sindrome della bandelletta ileo-tibiale	57
Qual è, quindi, la causa del dolore?	59
Dalle cause ai rimedi	61
Tendinopatia rotulea e quadricipitale	64

Quali sono le cause?	68
Ecografie e risonanze magnetiche hanno importanza?	69
Quali esercizi devo fare?	75
La chirurgia, le terapie fisiche, i farmaci e le infiltrazioni sono utili?	84
1.3 Cosa devi sapere sul dolore	85
Cos'è il dolore?	86
Perché il dolore diventa cronico?	90
Come è possibile gestire il dolore cronico?	95
Soffro di dolore cronico: durerà per sempre?	97
1.4 Gestisci il tuo dolore	98
1.5 Ho il ginocchio varo/valgo: sono destinato ad avere dolore al ginocchio?	104
1.6 E il piede piatto?	108
Si può correggere con gli esercizi?	109
Devo usare un plantare se ho il piede piatto?	111
E il piede piatto nei bambini?	111
1.7 I 10 concetti chiave sul dolore al ginocchio	112
2. Valutazione iniziale	115
2.1 Quanto tempo servirà?	116
2.2 Come capire se stai migliorando: scale di valutazione	118
Esempio 1	120
Esempio 2	123
2.3 Ho avuto un trauma al ginocchio: cosa devo fare?	126
3. Esercizi per guarire	128
3.1 Quanti esercizi devo fare? Quanto spesso?	129
3.2 Per quanto tempo?	132
3.3 In che momento della giornata devo svolgere gli esercizi?	132
3.4 È normale sentire dolore mentre faccio esercizi?	133
3.5 Come faccio a capire se sto migliorando?	134

3.6	Programma Livello 1	134
	Giorno A	134
	Giorno B	142
	Giorno C	148
3.7	Programma di esercizi Livello 1 completo	155
	Giorno A	155
	Giorno B	156
	Giorno C	156
3.8	Programma Livello 2	157
	Giorno A	157
	Giorno B	163
	Giorno C	169
3.9	Programma di esercizi Livello 2 completo	177
	Giorno A	177
	Giorno B	177
	Giorno C	178
3.10	Programma Livello 3	179
	Giorno A	179
	Giorno B	185
	Giorno C	191
3.11	Programma di esercizi Livello 3 completo	197
	Giorno A	197
	Giorno B	197
	Giorno C	198
3.12	Programma Livello 4	199
	Giorno A	199
	Giorno B	205
	Giorno C	211
3.13	Programma di esercizi Livello 4 completo	218
	Giorno A	218
	Giorno B	219
	Giorno C	220

3.14	Approfondimento: e lo stretching?	221
3.15	Non ho superato il test: quando devo inserire gli esercizi di mobilità?	222
3.16	Ginocchio - Test ed esercizi di mobilità	223
	Test flessione	223
	Esercizi utili in caso di positività	224
	Test estensione	226
	Esercizi utili in caso di positività	227
	Test rotazione	230
	Esercizi utili in caso di positività	231
3.17	Anca - Test ed esercizi di mobilità	233
	Test mobilità in flessione	233
	Esercizi utili in caso di positività	234
	Test mobilità in estensione	236
	Esercizi utili in caso di positività	236
	Test mobilità in rotazione	239
	Esercizi utili in caso di positività	240
3.18	Caviglia - Test ed esercizi di mobilità	243
	Test di mobilità di caviglia	243
	Esercizi utili in caso di positività	243
3.19	Esercizi isometrici	245
	La mia situazione richiede esercizi isometrici: come devo inserirli?	245
3.20	Esercizi pliometrici	255
	La mia situazione richiede di eseguire esercizi pliometrici: come devo inserirli?	256
	Come deve essere eseguito il programma di esercizi pliometrici	257
	Fase 1	258
	Fase 2	263
	Fase 3	268
	Fase 4	273
	Fase 5	278

4.	Corsa e dolore al ginocchio	283
4.1	La corsa è dannosa per le ginocchia?	284
4.2	Posso correre anche se ho l'artrosi al ginocchio?	287
4.3	Ho il piede piatto e/o il ginocchio valgo o varo: posso comunque correre?	287
4.4	Ho male al ginocchio quando corro ma non voglio fermarmi: cosa devo fare?	288
4.5	Programmi pratici per tornare a correre dopo un infortunio	294
	Programma 1	294
	Programma 2	295
	Programma 3	296
	Programma 4	297
	Programma 5	298
4.6	E il riscaldamento?	300
4.7	Riacutizzazioni del dolore: cosa fare	301
5.	Dolore al ginocchio in palestra	302
5.1	I pesi fanno male alle ginocchia?	304
5.2	Posso fare pesi anche se ho l'artrosi, un menisco lesionato o la cartilagine "consumata"?	305
5.3	Ho interrotto gli allenamenti per il dolore: quando posso riprendere?	306
5.4	Cosa ha causato il mio dolore?	306
5.5	Quali esercizi devo evitare?	308
5.6	Le ginocchia non devono superare le punte dei piedi durante gli esercizi?	309
5.7	Dolore durante Squat e Affondi: cosa fare	311
6.	Contattaci	323