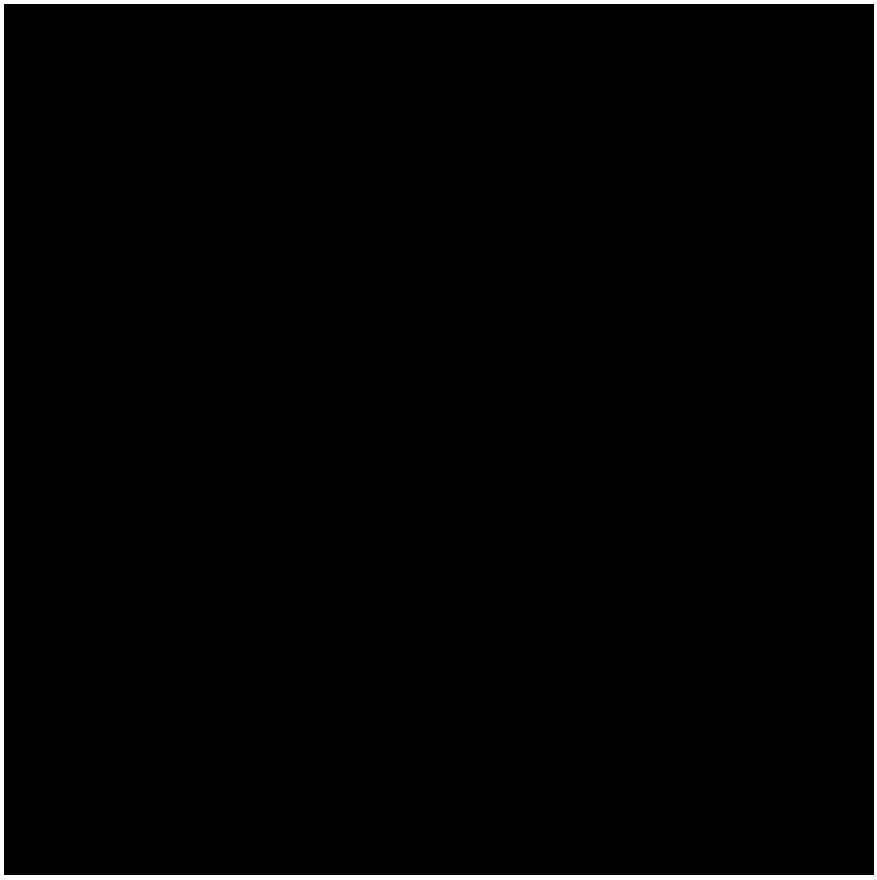
Caviglia

Categoria : RUBRICA MEDICA
Pubblicato da Dott. Giuseppe Arno in 9/3/2009

La caviglia, è una delle articolazioni più soggette a lesioni, come fratture ossee, lussazioni rotture legamentose. La caviglia è formata dall’astragalo, un osso a forma di cuneo ben inserito tra la parte finale della tibia e il perone.

Poiché le ossa e i circostanti legamenti cooperano a mantenere la stabilità articolare, sono frequenti lesioni combinate.



Il più frequente meccanismo d’infortunio è una rotazione interna della pianta del piede e dell’avampiede (supino-rotazione interna), in base alla forza e al grado di rotazione possono verificarsi differenti lesioni.

- Rottura legamento astragaloperoneale anteriore;

- Frattura del perone a livello della linea articolare;

- Frattura del malleolo mediale:

- Lussazione dell’astragalo.

Un’altra lesione frequente, è la rotazione esterna della pianta del piede e dell’avampiede (pronazione e rotazione esterna). Anche in questo caso possono avvenire diverse lesioni.

- Rottura del legamento deltoideo o frattura del malleolo mediale;

- Lesioni della sindesmosi;

- Frattura del perone sopra la linea articolare della caviglia;

- Lussazione dell’astragalo.

Da quanto sopra detto, la lesione dei legamenti della caviglia è tra gli infortuni più comuni. I tessuti molli della caviglia sono costituiti principalmente da tre gruppi di legamenti: il legamento laterale, il legamento deltoideo, e il complesso della sindesmosi.

In caso d’infortunio alla caviglia applicare immediatamente del ghiaccio, eseguire un bendaggio compressivo e sollevare il piede. In seguito consultare un medico.

Gli infortuni della caviglia sono molto frequenti in sport come il basket, il calcio, il volley.

L’instabilità cronica si presenta molte volte (circa 55/75% dei casi) dopo una distorsione alla caviglia. Il soggetto colpito da instabilità cronaca deve

sottoporsi ad una rieducazione funzionale che includa esercizi propriocettivi e di rinforzo muscolare.

Molto spesso però gli infortuni peggiori sono in agguato nella normale vita di tutti i giorni. Scendere un gradino, poggiare male un piede può avere in alcuni casi conseguenze anche più gravi rispetto ad un incidente sportivo.

Rinforzare la muscolatura del piede, migliorare la stabilità legamentosa, l’equilibrio e lavorando sulla propriocezione, si diminuisce la possibilità di ricadute.