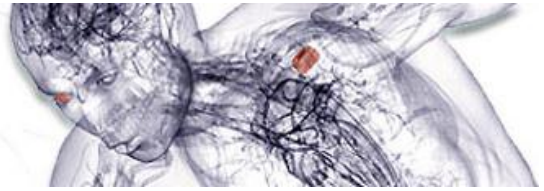


Traumatologia dello sport

Kirk Kilgour



Protocollo riabilitativo della tendinopatia achillea

Traumatologia dello sport "Kirk Kilgour"

www.traumatologiadellosport.com

Ospedale Sant'Andrea

Via di Grottarossa 1035, Roma

+39 0633775344

Casa di cura Sanatrix

Via di Trasone 61, Roma

+39 06.86320409 - 06.86321981

Clinica Madonna della Fiducia

Via Alfredo Baccarini 54, Roma

+39 06.78850005 - 06.78462812

ESERCIZI IN ECCENTRICA per il tendine d'Achille ed il tricipite della sura

Esercizi a ginocchio ESTESO



Fig.1 POSIZIONE INIZIALE
Carico sull'avampiede dell'arto colpito con **ginocchio esteso** e piede in flessione plantare



Fig.2 POSIZIONE INTERMEDIA
Abbassare lentamente il tallone dell'arto colpito



Fig.3 POSIZIONE FINALE
Portare il tallone dell'arto colpito al di sotto del piano di appoggio
Con ginocchio esteso e piede in massima flessione dorsale.



Fig.4 RITORNO alla posizione iniziale
Utilizzare l'arto contro laterale per tornare alla posizione iniziale (non compiere contrazioni concentriche)

Effettuare 3 serie da 15 ripetizioni con ginocchio esteso, 2 volte al giorno, 7 giorni a settimana per 12 settimane.

Esercizi a ginocchio LIEVEMENTE FLESSO



Fig.5 POSIZIONE INIZIALE
Carico sull'avampiede dell'arto colpito con **ginocchio lievemente flesso** e piede in flessione plantare

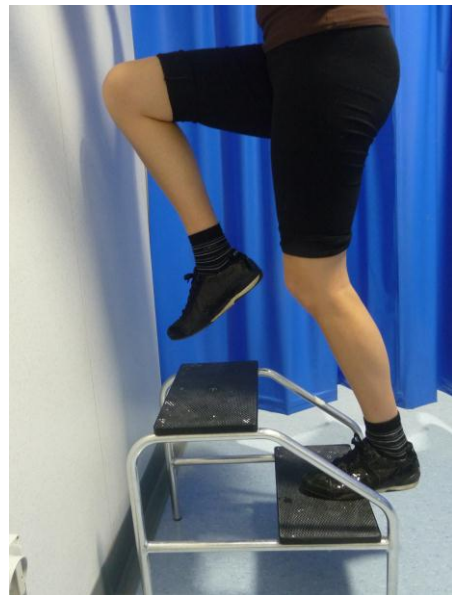


Fig.6 POSIZIONE INTERMEDIA
Abbassare lentamente il tallone dell'arto colpito



Fig.7 POSIZIONE FINALE
Portare il tallone dell'arto colpito al di sotto del piano di appoggio
Con ginocchio lievemente flesso e piede in massima flessione dorsale



Fig.8 RITORNO alla posizione iniziale
Utilizzare l'arto contro laterale per tornare alla posizione iniziale (non compiere contrazioni concentriche)

Effettuare 3 serie da 15 ripetizioni con ginocchio flesso, 2 volte al giorno, 7 giorni a settimana per 12 settimane.

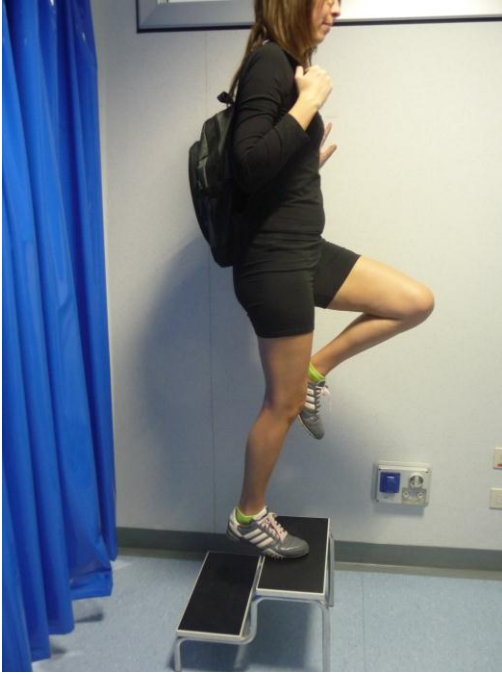


Fig.9

In seguito , in assenza di fastidi o dolore è necessario **incrementare gradualmente il carico** sul tendine indossando uno zainetto sulle spalle riempito con dei pesi, da aumentare progressivamente **fino a raggiungere un peso tale da rendere di nuovo l'esercizio faticoso (anche lievemente doloroso).**

Esercizi per TENDINOPATIA ACHILLEA INSERZIONALE

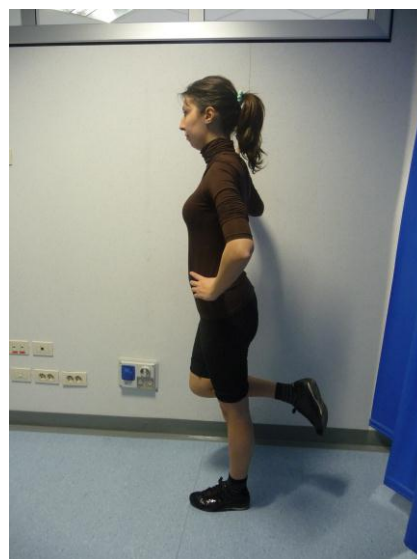


Fig.10 POSIZIONE INIZIALE

Fig.11 POSIZIONE FINALE

Paziente in piedi con una gamba diritta, tutto il peso corpo sul lato colpito. Da questa posizione il tallone viene lentamente abbassato fino al livello del pavimento, per ritornare alla posizione di inizio. I pazienti hanno la gamba del lato inalterato alzata. **Questo esercizio va ripetuto 3 serie da 15 ripetizioni, due volte al giorno, 7 giorni a settimana per 12 settimane.**

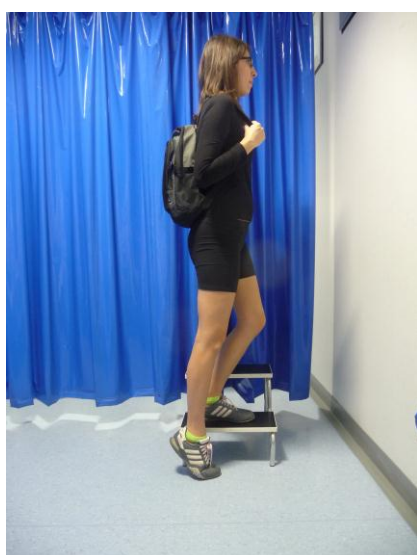


Fig.12 PAZIENTI CON SINTOMI BILATERALI

Posizionare una gamba su di una scatola e con l'altra gamba effettuare gli esercizi come sopra. Ripetere poi con l'altra gamba. Questo evita, per quanto possibile, la contrazione concentrica dei muscoli del polpaccio.



Fig.13

In seguito , se non vi era dolore durante l'esercizio è necessario **riempire gradualmente uno zaino con dei pesi (iniziando da 5 Kg)** da aumentare progressivamente **fino a raggiungere un peso tale da rendere di nuovo l'esercizio doloroso.** Sia nei pazienti monolaterali sia nei paziente bilaterali.