

Lussazione traumatica della rotula: cause, trattamento e protocollo riabilitativo

Studio Medico Polispecialistico e Riabilitativo

Via Satta 29/A, 09128-Cagliari

Cell 329-1605974

Email koine.solution@gmail.com

La lussazione traumatica della rotula è un infortunio comune, soprattutto tra gli sportivi e le persone attive, che si verifica quando la rotula si sposta dalla sua posizione normale fuori dalla troclea femorale, causando dolore, instabilità e limitazione nei movimenti del ginocchio. Questo tipo di trauma può essere causato da un movimento improvviso, una torsione o un impatto diretto.

Cause e sintomi

Cause

La lussazione si verifica spesso durante attività che coinvolgono rotazioni o salti, specialmente se i muscoli e i legamenti sono deboli o poco allenati.

Sintomi principali

- Dolore acuto al momento dell'infortunio
- Gonfiore e sensazione di instabilità
- Apparente spostamento della rotula
- Difficoltà a camminare o piegare il ginocchio

Diagnosi

La diagnosi si basa sull'esame clinico e su immagini come radiografie o risonanza magnetica, utili per valutare eventuali danni ai legamenti, alla cartilagine o alle ossa.

Visita fisiatrice



Trattamento iniziale

Riduzione della lussazione

Il primo intervento consiste nel ridurre la lussazione, cioè riportare la rotula nella sua posizione corretta, generalmente sotto anestesia locale o sedazione.

Immobilizzazione

Successivamente, si applica un tutore o un bendaggio per immobilizzare il ginocchio.

Riabilitazione

Si avvia un percorso di riabilitazione strutturato in diverse fasi.





Fase 1: fase acuta (0-2 settimane)



Obiettivi

Ridurre gonfiore, dolore e prevenire complicanze



Interventi

Riposo, ghiaccio, elevazione dell'arto, immobilizzazione parziale, Crioultrasound e Game Ready



Esercizi

Mobilità passiva e attiva molto delicata, esercizi di respirazione e contrazioni isometriche del quadricipite, elettrostimolazione

Fase 2: fase di recupero (2-6 settimane)



Obiettivi

Ripristinare la mobilità e iniziare a rinforzare i muscoli



Interventi

Esercizi di mobilità attiva, rinforzo dei quadricipiti e dei muscoli stabilizzatori



Esercizi

Esercizi di equilibrio su una gamba, stretching dei muscoli posteriori della coscia



Fase 3 e ritorno allo sport

Fase 3: consolidamento (6-12 settimane)

Obiettivi: aumentare la forza muscolare e migliorare la stabilità

Interventi: esercizi di resistenza, propriocezione e controllo neuromuscolare

Esercizi: squat leggeri, esercizi con palla, camminate con variazioni di superficie

Fase di ritorno allo sport (oltre 12 settimane)

- Esercizi sport specifico.
- Test di stabilità e forza (test con dinamometro ed elettromiografia di superficie)
- Graduale ritorno alle attività sportive.