

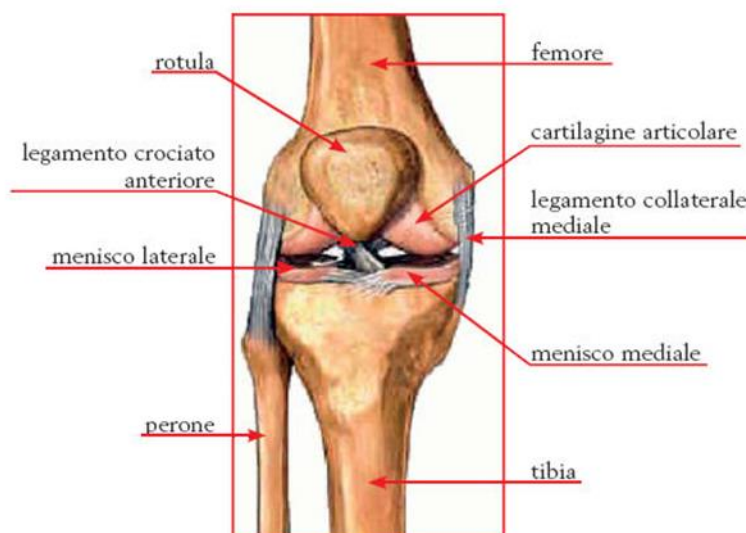
## Dolore del ginocchio anteriore

Tra gli infortuni più comuni dei runner la sindrome patello-femorale è al primo posto con il 21% dei casi.

E' inoltre una condizione che colpisce dal 7 al 15% delle persone che conducono una vita attiva.

I sintomi che possono far pensare ad una patologia di questo tipo sono:

- **Dolore diffuso nella zona anteriore del ginocchio**
- Dolore che si esacerba salendo o scendendo le scale
- Crepitii del ginocchio
- Sensazione di instabilità, riflesso di rilassamento del quadricipite nella salita delle scale
- Gonfiore
- Sensazione di blocco del ginocchio



L'immagine fa notare la quantità di strutture che formano il ginocchio.

Spesso i sintomi sopra elencati possono riguardare anche i crociati o i menischi, è quindi necessaria una valutazione specifica e differenziale del fisioterapista per essere certi che effettivamente il dolore anteriore riguardi l'articolazione della rotula e intervenire nei termini più adeguati.