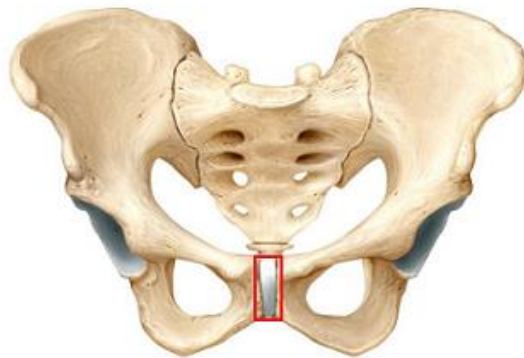


La pubalgia

La sintomatologia riguardante la pubalgia si esprime come un dolore inguinale che spesso riguarda anche la parte interna della coscia.

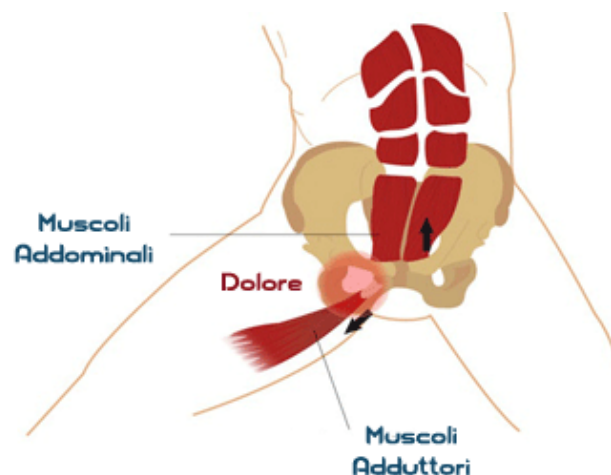
Questo frequentemente è il risultato di una tendinopatia inserzionale a carico dei tendini degli adduttori e degli addominali i quali si inseriscono su una zona del bacino chiamata sinfisi pubica (evidenziata nell'immagine).

Anche se in realtà questo è solo uno dei fattori scatenanti tale problematica.



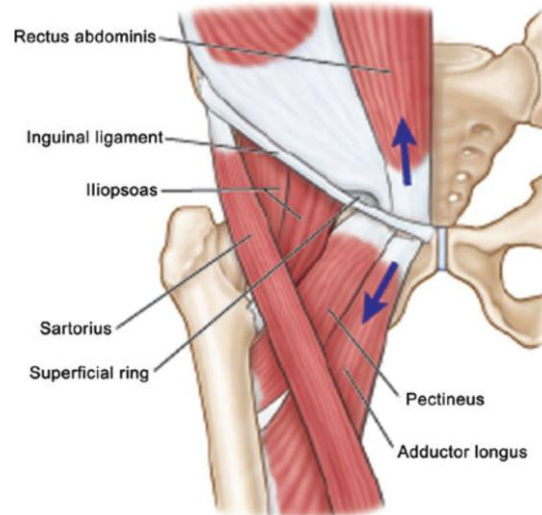
Le pubalgie risultano essere di tre tipologie:

- **TENDINOPATIA INSERZIONALE:** precedentemente prescritta, causata principalmente da micro-traumi dei muscoli addominali e adduttori



- **SINDROME SINFISARIA:** cedimento a livello della sinfisi pubica causata da mal bilanciamento dei muscoli adduttori

- **SINDROME DELLA GUAINA DEL RETTO ADDOMINALE (O DEL NERVO PERFORANTE DEL RETTO DEL CALCIATORE):** chiamata così perché spesso il dolore si esacerba nel calciare il pallone. Può riguardare anche i muscoli pettineo e piramidale ed il dolore è determinato dalla compressione sul nervo perforante



In realtà questa è solo una delle tantissime categorizzazioni fatte per la pubalgia, in quanto ne sono state scoperte 72 tipologie.

Tant'è che alcune possono concernere lesioni muscolari del muscolo **ileo-*ps*oas**, oppure **otturatore interno** o **quadrato femorale**, fratture da stress e tantissime altre cause.

Proprio per la grande complessità del problema è necessaria la valutazione fisioterapica posturale, riguardante l'attivazione muscolare del soggetto e un'analisi accurata del problema.

Una volta analizzati tali fattori il trattamento può passare per la massoterapia, la rieducazione motoria e posturale oltre che la terapia manuale.

Buona Fisioterapia a Tutti!



Cristiano Zanini