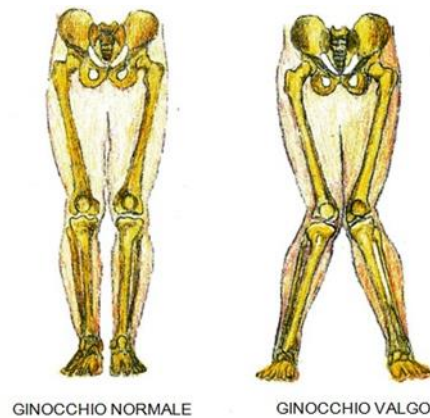


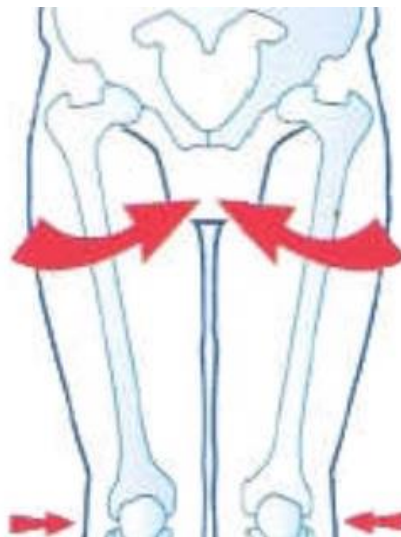
PREVENZIONE INSTABILITA' DEL GINOCCHIO 2

Nello scorso articolo si è evidenziato come iniziare a lavorare per evitare lo scivolamento anteriore della tibia (vedi sul mio blog gli articoli “legamento crociato anteriore” e “prevenzione instabilità di ginocchio” <https://fisioterapistacristianozanini.com/blog/>).

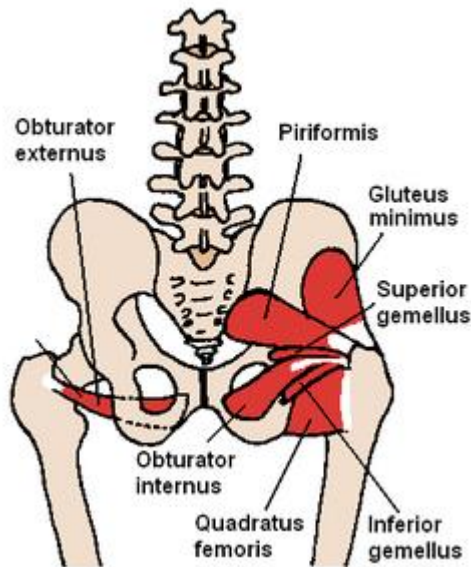
Ora invece è arrivato il momento di capire come correggere l'altro importante fattore che provoca una lassità del Legamento Crociato Anteriore (LCA), cioè il **valgismo**.



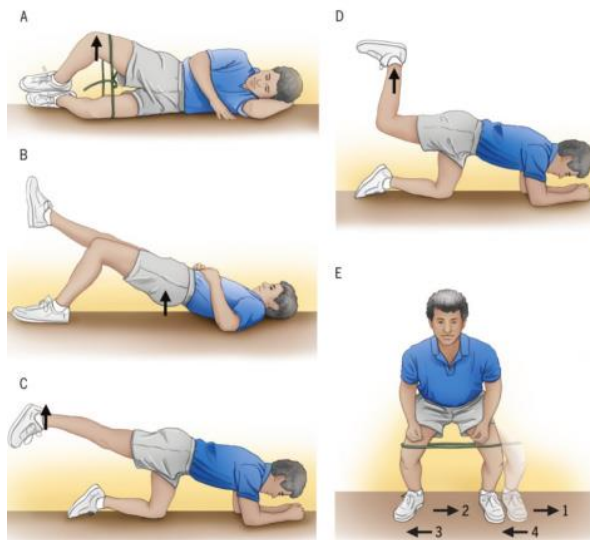
Le classiche “gambe a x” possono essere corrette non tanto agendo direttamente sul ginocchio quanto sull'**anca**.



L'immagine mostra quello che accade in caso di valgismo, il femore **ruota all'interno**. Questo significa che la correzione richiede una rotazione esterna del femore che può essere data solamente da un gruppo di muscoli chiamati **rotatori esterni di anca** (evidenziati nella figura sottostante).



Gli esercizi mostrati di seguito sono solo alcuni dei migliaia che possano permetterci di attivare tali muscoli.



ATTENZIONE-1 è vietato fare gli autodidatti con questi esercizi, molto spesso la debolezza porta a compensi nei movimenti da allenare che non permettono un'attivazione adeguata dei rotatori d'anca, questo può addirittura peggiorare il vostro problema.

ATTENZIONE-2 tante volte il valgismo di ginocchio è minimo (ma comunque molto rilevante) o si presenta solo nel movimento, per questo è necessaria la valutazione fisioterapica anche se apparentemente non soffrite di questo problema.

BUONA FISIOTERAPIA A TUTTI!



Cristiano Zanini