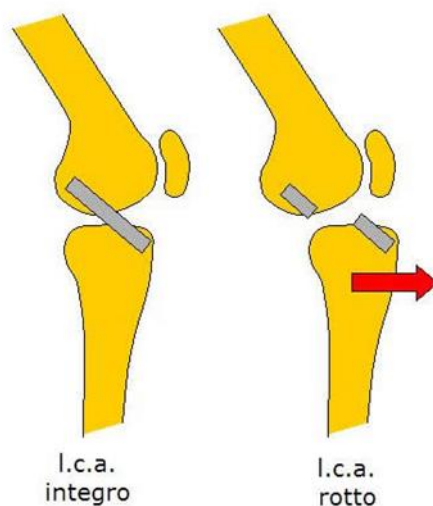


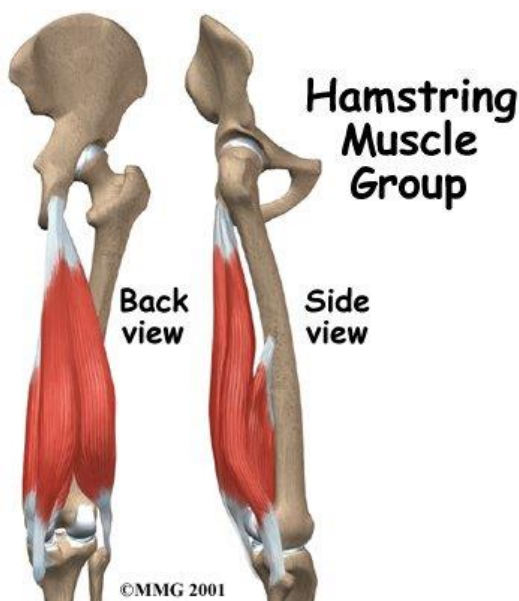
PREVENZIONE INSTABILITA' DEL GINOCCHIO

Come descritto nell'articolo precedente tante volte l'instabilità di ginocchio è legato ad una lassità del crociato anteriore. Come prevenire questa problematica?

E' evidente la necessità di supplire a questa mancanza con altre strutture che compensino la poca stabilità, la scelta ricade quindi sulla muscolatura. Quali sono i muscoli che compiono la stessa azione del legamento crociato anteriore?



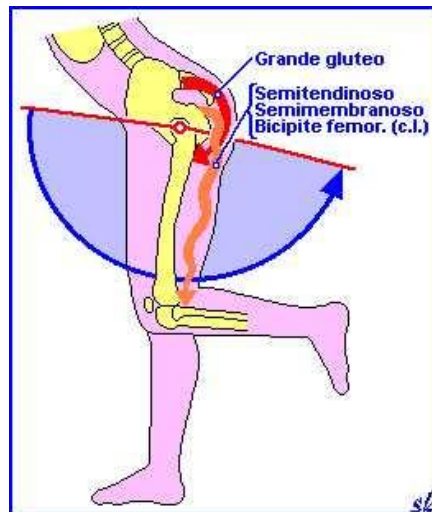
Come già menzionato, questo è quello che accade in caso di rottura o lassità del crociato, lo **scivolamento anteriore di tibia**.



Ed ecco parte della soluzione al nostro problema. Il rinforzo degli **ischio crurali**, i muscoli che si trovano nella parte posteriore della coscia.

Come si può notare essi si inseriscono nella parte posteriore della tibia e per questo evitano lo scivolamento anteriore della stessa.

L'immagine di seguito fa capire meglio l'azione di flessione di ginocchio messa in atto dagli ischio crurali.



La freccia arancione indica appunto la contrazione dei muscoli in questione.

Problema risolto? Ovviamente no, questo è solo il punto di partenza, un recupero completo richiede di riabilitare in toto tutto il sistema del paziente.... A breve la continuazione del nostro viaggio attraverso la **prevenzione dell'instabilità di ginocchio.**

Buona fisioterapia a tutti!



Cristiano Zanini