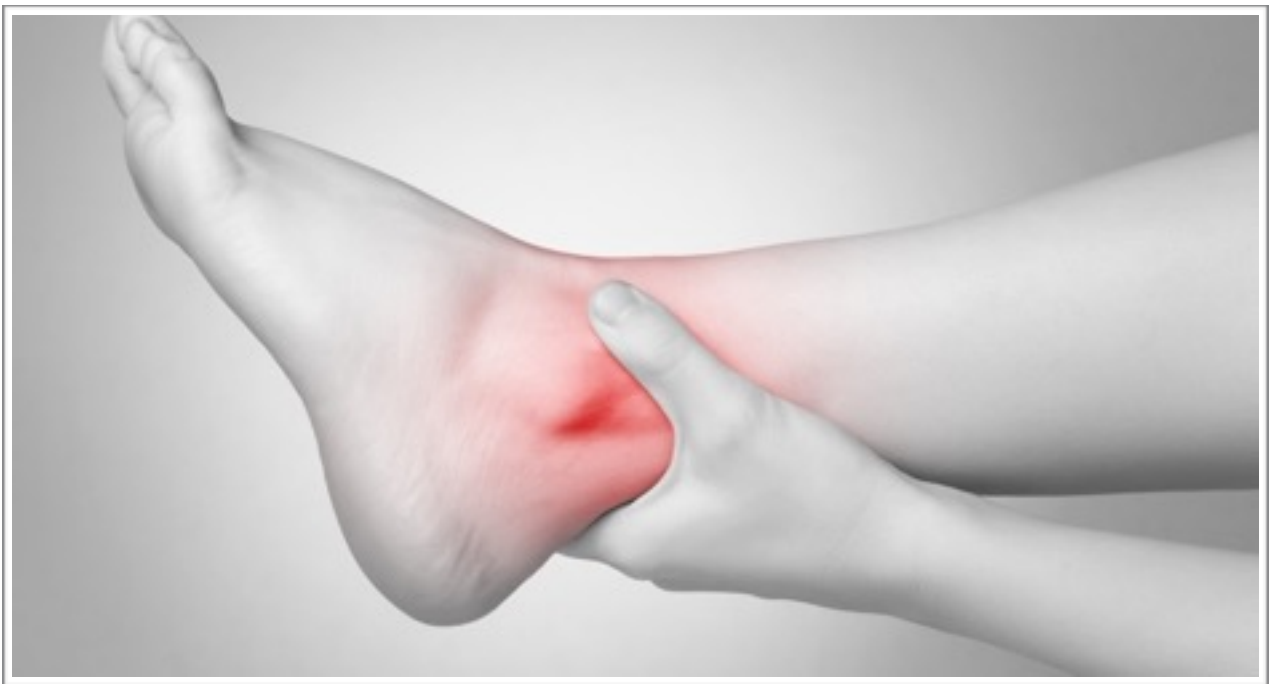


# La CAVIGLIA

**Articolazione delicata complessa, spesso trascurata**



La caviglia rappresenta un'articolazione estremamente efficace per il nostro corpo. Essa infatti è una delle articolazioni più importanti e delicate in quanto permette la deambulazione e la stazione eretta mantenendo l'equilibrio. Ci permette di praticare sport, di salire una "semplice" scala, di correre, di saltare, di chinarci per raccogliere qualcosa.

Articolazione ricca di tessuti perfettamente in equilibrio tra loro; ossa, legamenti che hanno la funzione di stabilizzare (*permettendo allo stesso tempo un importante movimento*) le componenti ossee sottoposte a notevole carico. È sede di passaggio di tendini, nervi, e rami vascolari. Importante centro recettoriale, essa è in grado di funzionare in perfetta sintonia e relazione con l'altra caviglia, ad esempio permettendoci di salire o scendere le scale, cosa che facciamo spontaneamente ma azione molto complessa e permessa solo grazie ad un sofisticato controllo del nostro sistema nervoso.

Provare a salire le scale con scarponi da sci, fa capire quanto sia importante la sua funzione.

Per questo motivo questa articolazione deve essere libera, perfettamente funzionante e non presentare alterazioni meccaniche dovute ad esempio a traumi o a riabilitazioni insufficienti dopo la chirurgia. Da una caviglia in disfunzione possono originare molti problemi così detti "ascendenti", i quali alterano la postura, interessando le ginocchia, le anche, la lombare e le spalle, la cervicale, fino a scaricare input negativi a livello dell'occlusione dentale. Ecco perché la caviglia non va trascurata ma trattata con estrema attenzione.

Evitando in questa sede le descrizioni anatomiche, passiamo invece a ciò che è più interessante per il paziente. I dolori e le possibili cause.



## Traumi

Uno dei traumi che frequentemente riguardano la caviglia, è la **distorsione**. Essa può verificarsi nei due movimenti laterali del piede, identificabili attraverso i termini di "inversione" ed "eversione".



Con il termine di "inversione" s'intende una distorsione quando il piede si inclina verso l'esterno ed è la più frequente nei traumi distorsivi.

Con il termine di “eversione” invece si definisce la distorsione con il piede che si inclina internamente e la pianta si dirige verso l’esterno.



Le complicanze in questo tipo di trauma sono classificate in base alle strutture coinvolte ed al grado di lesione legamentosa. Per una distorsione lieve solitamente non vi è lesione dei legamenti come invece avviene nei gradi superiori. In alcuni casi estremi ed eccessivi, la trazione violenta del legamento sulla sua inserzione ossea crea un piccolo distacco osseo. In ogni caso il dolore è localizzato principalmente attorno al malleolo laterale, se la distorsione è in inversione (*interno se si tratta di distorsione in eversione*), anteriore o inferiore ad esso, con presenza di edema e rigonfiamento proporzionati al grado della lesione. Nei casi lievi, nelle prime ore del trauma, è importante l'applicazione del ghiaccio, mentre dopo qualche giorno è invece importante sospendere tale applicazioni e favorire l'apporto di sangue per rimarginare in fretta il problema. Utili i tutori e le fasciature purché prescritte ed applicati da personale qualificato. Nei casi importanti invece, con vistoso ematoma o rigonfiamento accompagnati o meno dal dolore, dolore urente nell'appoggio del piede e movimenti della caviglia eccessivi e non controllabili, è fondamentale rivolgersi immediatamente al più vicino pronto soccorso.



## Artrosi

L'**artrosi alla caviglia** è una malattia **degenerativa** che colpisce le articolazioni, maggiormente gravata dal carico specialmente in questa zona, causa dolore e riduzione

di mobilità con inevitabile peggioramento sulla qualità della vita. Solitamente il dolore è avvolgente, profondo, con riduzione della mobilità specialmente al mattino o dopo che la caviglia sia stata tenuta ferma. Con il movimento invece il problema sembra scomparire. In pratica, come per l'artrosi nelle altre parti del corpo, l'artrosi non può essere curata ma rallentata con una corretta funzione. Utili gli ultrasuoni in acqua calda



purché associati a trattamenti manuali con lo scopo di aumentare e restituire il corretto movimento delle articolazioni e migliorare la vitalità delle stesse. Si ricorda che l'artrosi può essere paragonata alla "ruggine". Una articolazione mantenuta ferma avrà vita breve.

## Tendinopatie

Per tendinopatie intendiamo le infiammazione dei tendini, generalmente il tendine Achilleo localizzato posteriormente alla caviglia, o dei Peronieri localizzati esternamente



e sotto il malleolo laterale. Il dolore è localizzato, peggiora con il movimento e con la rotazione del piede, o camminando sulle punte. Utile la terapia laser superpulsato o le Onde d'Urto purché focalizzate. La terapia Laser è indicata ed offre ottimi risultati anche a favore dei numerosi legamenti che compongono l'articolazione della caviglia.

## Calcificazioni o speroni

Per calcificazione si intende un deposito di sali di calcio. Si possono trovare adiacenti ad un tendine, all'interno di una articolazione oppure disposte lungo le fibre in un muscolo. Solitamente si formano a seguito di infiammazioni croniche ed in soggetti predisposti ad una facilità di deposito di sali minerali nei tessuti. Un trauma o



microtraumi ripetuti (sport o lavoro) possono esserne le cause. Quando comunque c'è una calcificazione significa che la parte è "meccanicamente sofferente" da tempo. Una valida terapia consiste nelle Onde d'Urto Focalizzate (foto) o nei casi più estremi nella chirurgia.

## Gonfiore

Le caviglia gonfia è un problema frequente tra le persone che rimangono sedute o erette ferme per molte ore al giorno. Ciò è dovuto alla difficoltà del ritorno venoso e linfatico. In età giovanile questo problema può essere imputabile al fattore ormonale, oltre al fatto che per chiunque, la maggiore causa del problema risiede in calzature inadeguate e scarsa o nulla attività fisica. A tutto ciò si aggiunge anche una alimentazione poco adeguata. Premessa l'utilità di correggere quanto appena citato, la



terapia migliore risiede nei linfodrenaggi specifici. L'utilizzo di calze elastiche non risolve il problema perché agisce parzialmente sugli effetti e non sulle cause.

### **Problemi scatenanti o aggravanti**

Tacchi eccessivi portati per molte ore al giorno, scarpe non idonee, traumi o microtraumi ripetuti (*attività sportive, hobbistiche o lavorative*), riscaldamento sportivo scorretto o non adeguato, plantari non conformi al problema o di vecchia data (*i plantari si deformano nel lungo periodo quindi diventano non idonei*), riabilitazioni eseguite non correttamente, patologie del piede (*calli, Neuroma di Morton, metatarsalgie, speroni calcaneari*), sono alcune delle cause all'origine dei problemi alle caviglie.

La caviglia è un'articolazione di fondamentale importanza per la postura quindi per la corretta funzionalità neuro-muscolo-scheletrica del corpo in generale. Ad essa pertanto va riservata la massima attenzione.

## **Centro BSC**

Trento - Cles - Rovereto