



# Dr ALBERTO VASCELLARI

MEDICO CHIRURGO  
SPECIALISTA IN ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA  
MASTER IN CHIRURGIA ARTROSCOPICA

STUDIO DI FISIOTERAPIA KINE' - SAN VENDEMIANO - 0438 402492  
STUDIO DI FISIOTERAPIA KINE' - TREVISO - 0422 1840888  
CENTRO DI MEDICINA - TREVISO - VILLORBA - 0422 698111  
CENTRO DI MEDICINA - VITTORIO VENETO - 0438 59404  
CENTRO DI MEDICINA - ODERZO - 0422 207095  
CENTRO DI MEDICINA - CASTELFRANCO - 0423 723327  
CENTRO DI MEDICINA - MARCON - 041 5952433  
THE BOX SPORTING CLUB - MONTEBELLUNA - 0423 302522  
CLINICA MEDE- SACILE - 0434 1696708

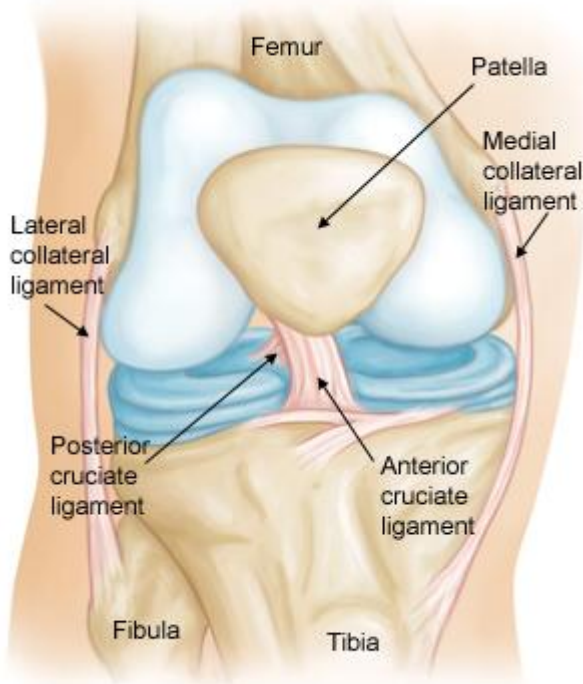
## LESIONE DEI LEGAMENTI COLLATERALI

Il ginocchio è l'articolazione più grande del tuo corpo ed una delle più complesse.

I legamenti del tuo ginocchio connettono il tuo femore alle ossa della gamba. Le rotture dei legamenti del ginocchio sono una causa comune di infortuni sportivi.

Gli atleti che partecipano ad attività sportive con contatti diretti con il calcio o il rugby sono maggiormente esposti al rischio di rottura dei legamenti collaterali.

### Anatomia



© American Academy of Orthopaedic Surgeons

Anatomia normale del ginocchio, vista frontale

L'articolazione del ginocchio è composta da tre ossa: il femore, la tibia, e la rotula. Le ossa sono connesse alle altre ossa dai legamenti. Ci sono quattro legamenti principali nel tuo ginocchio. Questi agiscono come delle corde resistenti per mantenere unite insieme le ossa e per rendere il tuo ginocchio stabile.

#### **Legamenti Collaterali**

Questi legamenti si trovano ai due lati del tuo ginocchio. Il legamento collaterale mediale si trova all'interno del ginocchio e connette il femore alla tibia. Il legamento collaterale laterale si trova all'esterno, e connette il femore al perone. Questi legamenti controllano i movimenti di lato del tuo ginocchio e lo proteggono da movimenti inusuali.

#### **Legamenti crociati**

Questi legamenti si trovano all'interno del ginocchio. Essi si incrociano formando una X con il legamento crociato anteriore davanti ed il legamento crociato posteriore dietro. Questi legamenti controllano il movimento in avanti e indietro del tuo ginocchio. Il legamento crociato anteriore percorre diagonalmente il centro del ginocchio. Questo legamento impedisce che la tibia scivoli in avanti rispetto al femore e inoltre garantisce la stabilità rotatoria del ginocchio.

## Descrizione

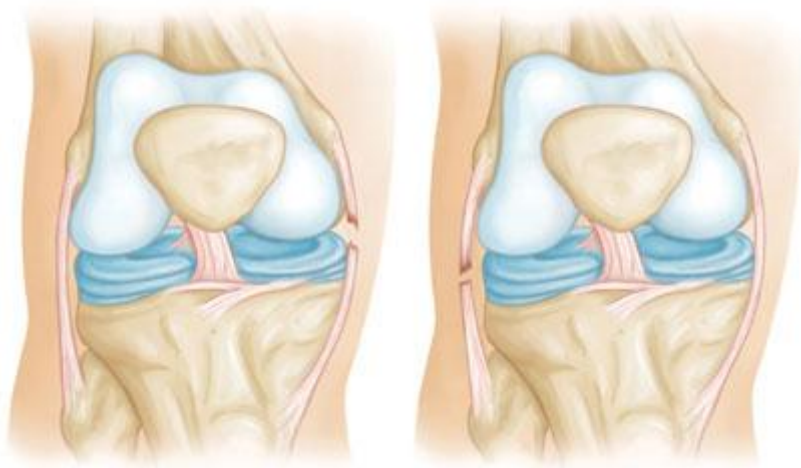
Poiché i legamenti del ginocchio ed i muscoli che lo circondano ne garantiscono la stabilità, possono essere lesionati facilmente. Ogni contatto diretto sul ginocchio, o forti contrazioni muscolari come per esempio cambiando rapidamente direzione durante una corsa, possono causare una lesione dei legamenti.

Le lesioni dei legamenti sono classificate in base al grado di severità.

**Lesione di grado 1.** Il legamento è moderatamente danneggiato. È stato leggermente stirato, ma è ancora in grado di mantenere il ginocchio stabile.

**Lesioni di grado 2.** In una lesione di grado 2 il legamento è stato allungato fino a diventare lasco. Questa viene spesso considerata una rottura parziale del legamento.

**Lesione di grado 3.** Questo tipo di lesione viene considerata una rottura completa del legamento. Il legamento è diviso in due pezzi, ed il ginocchio è instabile.



© American Academy of Orthopaedic Surgeons

Rottura completa del legamento collaterale mediale (sinistra) e laterale (destra).

Il legamento collaterale mediale viene lesionato più frequentemente rispetto al legamento collaterale laterale. Dato che il versante esterno del ginocchio è caratterizzato da una più complessa anatomia, generalmente una rottura del legamento collaterale laterale è associata a lesioni di altre strutture del ginocchio.

## Cause

Le lesioni dei legamenti collaterali sono causate generalmente da una forza che colpisce il ginocchio di lato. Queste generalmente sono lesioni da contatto.

Le rotture del legamento collaterale mediale spesso avvengono come conseguenza di un trauma diretto sul lato esterno del ginocchio. Questo spinge il ginocchio verso l'interno (verso l'altro ginocchio).

I traumi diretti sul lato interno del ginocchio lo spingono verso l'esterno e possono causare una rottura del legamento collaterale.

## Sintomi

- Dolore localizzato ad un lato del ginocchio. Se c'è una lesione del legamento collaterale mediale, il dolore è localizzato sul lato interno del ginocchio; se c'è una rottura del legamento collaterale laterale il dolore è localizzato al lato esterno.
- Gonfiore sulla sede della lesione.
- Instabilità (sensazione che il ginocchio vada fuori posto)

## Visita del medico

### *Esame fisico e storia del paziente*

Durante la prima visita, il tuo medico discuterà con te sui tuoi sintomi e sulla tua storia.

Durante la visita, il tuo medico controllerà tutte le strutture del tuo ginocchio infortunato, e le confronterà con il ginocchio non lesionato. Molte lesioni dei legamenti possono essere diagnosticate attraverso una completa valutazione clinica del ginocchio.

### *Diagnostica per immagini*

Altri esami che potrebbero aiutare il tuo medico a confermare la diagnosi includono:

**Radiografie.** Nonostante non siano in grado di dimostrare la rottura di un legamento collaterale, le radiografie possono dimostrare se ci sono lesioni ossee associate.

**Risonanza Magnetica Nucleare (RMN).** Questo esame consente di ottenere le migliori immagini dei tessuti molli come i legamenti collaterali. Tuttavia, una risonanza magnetica non è necessaria per effettuare la diagnosi di rottura dei legamenti collaterali.

## Trattamento

Le rotture del legamento collaterale mediale raramente richiedono un intervento chirurgico. Se hai lesionato solamente il legamento collaterale laterale, il trattamento è simile ad una lesione del legamento collaterale mediale. Se invece oltre al legamento collaterale laterale sono state danneggiate altre strutture, il trattamento dovrà prendere in considerazione anche queste lesioni.

### *Trattamento non chirurgico*

**Ghiaccio.** Posizionare del ghiaccio sulla sede di lesione è molto importante nella fase iniziale della guarigione. Il modo appropriato di utilizzarlo consiste nel posizionare del ghiaccio rotto direttamente sulla sede di lesione per 15-20 minuti alla volta, con degli intervalli di almeno un'ora tra una sessione e l'altra. È importante proteggere la pelle cercando di evitare di posizionarci direttamente il ghiaccio, o prodotti di raffreddamento chimici.

**Tutore.** Il tuo ginocchio deve essere protetto dalle stesse forze di lato che hanno causato la lesione. Dovrai modificare le tue attività di vita per evitare il rischio di compiere lo stesso movimento. Il tuo medico potrebbe consigliarti l'utilizzo di un tutore per proteggere i legamenti lesionati da ogni sollecitazione. Per proteggere ulteriormente il tuo ginocchio, potrebbe esserti consigliato di utilizzare delle stampelle per limitare il carico sulla gamba.

**Riabilitazione.** Dopo che il gonfiore si è ridotto, viene iniziato un programma di riabilitazione. Alcuni esercizi specifici possono ripristinare la funzione del tuo ginocchio e rinforzare i muscoli che lo sostengono.

### *Trattamento chirurgico*

La maggior parte delle rotture isolate dei legamenti collaterali possono essere trattate con successo senza intervento chirurgico. Se però il legamento collaterale è lesionato in maniera che non possa guarire o vi sono associate altre lesioni legamentose, il tuo medico potrebbe suggerire un intervento chirurgico per ripararlo.

Ultimo aggiornamento: Luglio 2015

Fonte: <http://orthoinfo.aaos.org>

Questo sito web contiene articoli informativi il cui unico scopo è favorire la conoscenza nel pubblico interesse. Questo articolo è liberamente ispirato al sito web dell'American Academy of Orthopaedic Surgeons e in alcun modo deve essere utilizzato per curare o curarsi o per sostituirsi al parere dei Medici. Le immagini pubblicate sono a bassa risoluzione e/o degradate nel rispetto della legge italiana che regola i diritti d'autore (633/1941 comma 1 art.70: "*è consentita la libera pubblicazione attraverso la rete internet, a titolo gratuito, di immagini a bassa risoluzione o degradate, per uso didattico o scientifico e solo nel caso in cui tale utilizzo non sia a scopo di lucro*") e della direttiva europea [IPRED2](#).

Argomenti: [ginocchio](#), [legamento](#), [collaterale](#)