



SUCCESSO A ME...

«Perché mi scrocchia il GINOCCHIO?»



«Ho 50 anni, sono attiva, ma non pratico alcuno sport in maniera eccessiva. Nonostante ciò, basta che pieghi semplicemente le ginocchia per sentirle scrocchiare. Significa che c'è qualche problema e rischio che un menisco si rompa?»

Barbara – Gessate (Mi)

SE SI LESIONA IL MENISCO

Il ginocchio è formato dall'incontro di tre ossa: la tibia, il femore e la rotula. Tra il femore e la tibia sono posizionati due cuscinetti, i menischi, di consistenza gommosa, che servono ad ammortizzare i movimenti. Il dolore, il gonfiore e la rigidità sono i segnali tipici della lesione del menisco, ma si può avere anche un blocco del ginocchio. Questa eventualità è tipica di chi fa sport di contatto, come il calcio o il rugby, ma può bastare anche un semplice gesto, come alzarsi dalla sedia, soprattutto se si è avanti con l'età, per romperlo. La rottura, se trascurata, può in poco tempo produrre un danno alla cartilagine articolare.

RISPONDE L'ORTOPEDICO

Il professor **Giuseppe Sessa** è ordinario di Ortopedia e Traumatologia presso l'Università degli studi di Catania. È direttore del Dipartimento di Chirurgia generale e specialità medico-chirurgiche dell'Università di Catania e del Dipartimento assistenziale Chirurgia generale e specialistiche II del



Policlinico Vittorio Emanuele di Catania. È vice-presidente della Società italiana di ortopedia e traumatologia.

Se il ginocchio scrocchia sporadicamente e non è associato a dolore, normalmente non comporta alcuna complicazione patologica. In ogni caso, una visita ortopedica è indi-

ispensabile sia per chiarire la diagnosi sia per decidere l'eventuale trattamento. Va precisato subito che **le problematiche legate al menisco difficilmente provocano scrocchiamenti**. L'unico caso in cui può accadere è in seguito a un blocco articolare, ossia l'impossibilità di estendere completamente l'articolazione. Questa eventualità è molto dolorosa e può provocare rumore se viene forzosamente estesa. In tutti gli altri casi, **i disturbi legati al menisco si presentano con dolore, soprattutto a ginocchio flesso** o quando si deve passare dalla posizione accovacciata a eretta.

**PUÒ ESSERE COLPA DELLA ROTULA**

Quando, invece, il ginocchio scrocchia più frequentemente

ed è accompagnato da dolore (anche se non è sempre presente), potrebbe trattarsi di qualcosa di diverso, per esempio **potrebbe esserci un conflitto femoro-rotuleo**. La rotula ha il compito di veicolare la forza del muscolo della gamba, rendendo possibile il movimento di estensione del ginocchio. Quando il meccanismo di scorrimento fra la rotula e il femore non funziona correttamente, si può soffrire di questa patologia, che può colpire anche i soggetti più giovani, specialmente le ragazze che presentano il **ginocchio valgo** (una condizione geneticamente determinata, in cui le ginocchia tendono l'una verso l'altra, con i piedi che si rivolgono verso l'esterno). Se non trattata, a lungo andare può causare danni cartilaginei

all'articolazione femoro-rotulea. Solitamente **si cura con la fisioterapia e il potenziamento muscolare**, principalmente del quadricipite mediale, teso a centrare la rotula all'interno della sua sede anatomica. Se, invece, la persona pratica molta attività sportiva, si può avere un rumore del ginocchio dovuto a un **accumulo di liquido sinoviale all'interno dell'articolazione**. In pratica, il liquido sinoviale, che ha il compito di lubrificare le articolazioni favorendo la loro mobilità, durante l'attività sportiva può accumularsi all'interno dello spazio vuoto come in una bolla, e "scoppiare" quando si piega il ginocchio, provocando il caratteristico rumore.

E. G.