



RINFORZO MUSCOLARE



MARCELLO CHIAPPONI

GINOCCHIO

INTRODUZIONE



Grazie per aver scaricato il “**Kit di Pronto Soccorso Muscolare**” per ginocchio.

Gli scopi di questo manuale sono davvero molto, molto semplici, ovvero:

- farti capire quali sono i **principali problemi** che colpiscono il ginocchio
- aiutarti a comprendere l'**importanza dei muscoli** e della loro rieducazione
- **darti le basi** per iniziare subito!



I problemi del ginocchio e del piede costituiscono il 70% delle problematiche dell'arto inferiore.

Per alcune persone, questi problemi impediscono di praticare attività fisica come vorrebbero, ad esempio perché le ginocchia non "reggono".

Per altri, i dolori muscolo-scheletrici sono causa non solo di limitazioni sportive, ma di significativa riduzione della qualità della vita: un conto è non poter giocare a calcetto, un conto è avere problemi a fare le scale, o avere dolori intensi tutte le mattine.

La stragrande maggioranza di queste problematiche non richiede alcun intervento chirurgico. Gli interventi chirurgici si riservano alle artrosi in fase avanzata, ai gravi infortuni o alle severe deformazioni.

La vera soluzione a medio/lungo termine è la **rieducazione dei muscoli**, che peraltro è indispensabile anche nei postumi di un intervento, o nell'attesa dello stesso.

Lo stato dei tuoi muscoli determina quante forze di compressione gravano sul tuo ginocchio e/o sul tuo piede, nonché quanto la tua articolazione sia stabile.

In questo manuale ti insegnerò come cominciare un percorso semplice e straordinariamente efficace, con una metodica che ha già aiutato migliaia di persone: se poi vorrai approfondire le mie metodologie, troverai tutte le istruzioni per farlo!



CHI SONO

Mi chiamo Marcello Chiapponi, e faccio il **FISIOTERAPISTA** oramai oltre 20 anni.

Negli ultimi 10 anni, i miei contenuti e le mie lezioni online hanno raggiunto decine di migliaia di persone ogni giorno.

Persone che consultano il mio canale YouTube, leggono i miei articoli o che accedono ai miei dettagliatissimi corsi online: in questi anni, io ed i miei collaboratori abbiamo fatto davvero una enorme quantità di lavoro!

- Nel 2022, il mio sito ed il mio canale YouTube hanno raccolto più di 5 milioni di visualizzazioni
- Tra i vari canali social e le varie piattaforme, più di 700 mila persone seguono i miei consigli
- I miei corsi online quotidianamente sono usati da più di 9000 clienti
- Girando per la rete, puoi trovare più di 1000 recensioni ai miei prodotti e servizi

Tutto questo per dirti: le informazioni e le metodologie che ti porto non me le sono di certo inventate ieri sera, ma sono frutto di anni di esperienza, e dell'analisi di migliaia di dati. Come vedrai, le mie metodologie non hanno nulla di complesso, perché in fondo il nostro obiettivo è molto semplice: aiutare i nostri muscoli a lavorare meglio.

Mi auguro che tu possa essere la nostra prossima storia di successo, magari proprio a partire da questo libretto!



L'ABC della RIEDUCAZIONE

COME SI RISOLVONO I PROBLEMI DEL GINOCCHIO E DEL PIEDE

Nella prossima sezione del manuale ti spiegherò un po' più nel dettaglio quali sono i problemi che colpiscono l'articolazione del ginocchio e del piede, ma lascia che ti parli un attimo di SOLUZIONI, prima ancora che di PROBLEMI.

I problemi muscolo-scheletrici hanno diversi nomi e colpiscono diverse strutture: la cartilagine, i tendini, i legamenti...

Ma quando parliamo di soluzioni, devi sapere che il tipo di diagnosi o la struttura più colpita... non ci interessano!

Può sembrare strano, ma è proprio così: indipendentemente da quale sia il nome del problema o della struttura colpita, il nostro scopo è sempre lo stesso, ovvero quello di far stare meglio i muscoli.

Può certamente variare il "come facciamo a farli stare meglio": se hai un ginocchio che non ti permette di camminare, gli esercizi saranno certamente diversi da quelli di un ginocchio che ti fa male solo dopo 20 km di corsa.



Ma fidati se ti dico che i principi della rieducazione sono sempre gli stessi, dalla grave artrosi alla lieve distorsione.

Qualunque sia il tuo problema, noi vogliamo sempre che i tuoi muscoli siano:

- non eccessivamente rigidi e contratti
- forti ed efficienti nel fare il loro lavoro

È proprio così che sono riuscito ad aiutare migliaia di persone che non ho neppure mai visto, ma che semplicemente hanno visto un mio video o acquistato un mio corso.

Con semplici indicazioni e con un minimo di costanza nell'applicarle, si possono fare dei piccoli miracoli. Il tutto può partire anche dalle semplici indicazioni di questo libretto: continuiamo il nostro viaggio, andando a scoprire quali sono i muscoli che andremo a lavorare, allo scopo di ridurre l'infiammazione sulle articolazioni.



STRUTTURE E MUSCOLI

DEL GINOCCHIO E DEL PIEDE

In tutti i miei contenuti parlo sempre di “ginocchio e piede” come un’ unica struttura, perché condividono una parte dei muscoli, e perché sono strettamente dipendenti uno dall’altro.

IL GINOCCHIO

Quando parliamo di ginocchio, parliamo di una articolazione che fa un movimento molto semplice: si piega e si estende.

A comandare questo movimento sono fondamentalmente due gruppi di muscoli:

- i **muscoli posteriori**, chiamati spesso ischio-crurali, i quali si occupano della **FLESSIONE**
- i **muscoli anteriori**, ovvero il gruppo del quadricipite, i quali si occupano della **ESTENSIONE**



Ma se fosse solo per i muscoli, il ginocchio non avrebbe stabilità, e sarebbe parecchio “ballerino”: ecco perchè ci sono anche una serie di strutture che noi non possiamo muovere, ma che fanno da “tiranti”.

Le principali **strutture “passive”** sono:

i **LEGAMENTI**, che puoi paragonare a dei cavi che tengono insieme le ossa

i **MENISCHI**, che puoi immaginare come degli ammortizzatori

la **CARTILAGINE**, che è la superficie di lubrificazione

IL PIEDE

Parlando invece del piede, parliamo sicuramente di una struttura molto più complessa: decine di ossa e di articolazioni, micro movimenti tra una articolazione e l'altra... una complessità unica!

Ma fortunatamente a noi interessano solo le strutture che possiamo effettivamente rieducare, che sono più che sufficienti ai nostri scopi.

Come muscoli, ci interessano:

- i muscoli del polpaccio, ovvero gastrocnemio e soleo
- i muscoli della fascia plantare

Di fatto, i muscoli del polpaccio si attaccano al calcagno attraverso il tendine d'Achille, e proseguono nella fascia plantare. Possiamo quindi considerare un tutt'uno che parte da dietro al ginocchio e arriva fino alle dita.

E a dire la verità, questo “tutt'uno” potremmo farlo partire anche dalla colonna vertebrale. Ecco perché è così importante lavorare su tutti i muscoli, e non cercare solamente di ridurre l'infiammazione lì dove si presenta.



DOLORE AL GINOCCHIO LATO INTERNO

Quando il dolore al ginocchio si manifesta nel lato interno, ci sono principalmente due possibili cause:

- l'infiammazione o lesione del **menisco interno**
- l'infiammazione dei **tendini della "zampa d'oca"**, ovvero muscoli sartorio, gracile e semitendinoso.

Tra le due possibilità, la lesione o infiammazione del menisco interno è quella più probabile: questo però non significa che il ginocchio richieda una operazione chirurgica (spesso associamo la parola "menisco" alla parola "intervento").

Si tratta di un dolore che compare in particolar modo quando si piega il ginocchio, oppure quando si fanno attività di carico come ad esempio la corsa.

A causare il dolore interno al ginocchio è sempre un sovraccarico funzionale, come in tutti i problemi articolari.

Questo sovraccarico può essere ben noto per il tipo di attività sportiva che la persona fa, ma può anche essere frutto di un assetto posturale.

Ad esempio, le persone con ginocchia tendenti al valgismo (gambe a "parentesi") tendono a sovraccaricare la parte interna del ginocchio.

Nella maggior parte dei casi, si tratta di un dolore che risponde benissimo alla rieducazione, e non richiede altri particolari interventi.

In genere si prende in considerazione un intervento di riparazione del menisco (se si è visto essere quello il problema) solo quando:

- il dolore non risponde alla rieducazione
- il ginocchio tende a "bloccarsi" e gonfiarsi improvvisamente



DOLORE AL GINOCCHIO ESTERNO

Il dolore nel lato esterno del ginocchio è un tipo di infiammazione molto comune in chi fa sport che prevedono di correre, anche se in realtà può capitare a chiunque, come del resto tutte le infiammazioni.

Quando a fare male è la parte esterna del ginocchio, abbiamo due possibili fonti del dolore:

- il **menisco esterno**
- la bendelletta ileo tibiale, ovvero il **tendine del muscolo “tensore della fascia lata”**

La cosa da ricordare in questo caso è che nel corpo umano è ben difficile che ci sia UNA singola sorgente di dolore, ed è per questo che è importante una buona rieducazione complessiva. Anche se il problema fosse inizialmente nel menisco esterno, nel giro di qualche giorno può coinvolgere anche il tendine, semplicemente perché i muscoli fanno un lavoro diverso: si sforzano di più nel tentativo di stabilizzare l'articolazione danneggiata.

Per distinguere le due problematiche (che come ho appena detto, spesso si spalleggiano a vicenda), si può fare un semplice test, ovvero quello di accennare ad inginocchiarsi (molto cautamente, mi raccomando). Quando ci si inginocchia, si aumenta la pressione dentro l'articolazione:

Se il problema è l'infiammazione del tendine (ovvero la famosa sindrome della bendelletta ileo tibiale), in genere il dolore non aumenta molto.

Se invece l'infiammazione riguarda il menisco esterno, il dolore tende ad aumentare significativamente, perché è una struttura interna all'articolazione.

In entrambi i casi, il punto di partenza per eliminare il problema è una buona rieducazione muscolare, dato che nella maggior parte dei casi si tratta di un dolore che insorge SENZA trauma.

Se un dolore compare in assenza di trauma, significa che il sovraccarico si è creato a causa del nostro assetto posturale: ecco che solo una buona rieducazione dei muscoli può risolvere il problema.



DOLORE AL GINOCCHIO AVANTI

Il dolore nella parte anteriore è la manifestazione più comune in assoluto dei problemi del ginocchio.

In caso di dolore davanti al ginocchio, quindi nel versante anteriore, le strutture che causano il problema sono in genere:

- la **cartilagine articolare**
- il **tendine del quadricipite femorale**

Si tratta di un tipo di dolore che colpisce tanto la popolazione giovane quanto quella... "meno giovane".

Nella popolazione giovane è molto frequente che la cartilagine si infiammi, senza presentare particolari lesioni: in questo caso si parla di condropatia femoro rotulea, detta anche **condrite**.

Nella popolazione dai 40 in su è più frequente che la cartilagine presenti anche aree di lesione o di usura; quando l'usura è significativa si parla di artrosi, uno dei problemi più frequenti della medicina ortopedica.

Il dolore legato a problemi della cartilagine tende a coinvolgere tutta la parte anteriore del ginocchio, ed è particolarmente frequente quando si fanno sforzi. Uno dei primi sintomi dei problemi cartilaginei è il dolore in discesa, quando si cammina o quando si fanno le scale: in discesa c'è maggiore forza di taglio sull'articolazione, e quindi la cartilagine ne risente immediatamente.

Il dolore anteriore del ginocchio dovuto a infiammazione del tendine (tendine del quadricipite - retto femorale) è invece più localizzato: l'area del dolore è più o meno quella di una moneta, e può essere immediatamente sopra o immediatamente sotto la rotula.



DOLORE AL GINOCCHIO AVANTI

In entrambi i casi, il punto di partenza per risolvere il dolore anteriore al ginocchio è una buona rieducazione dei muscoli: sia che si tratti di una infiammazione del tendine che di una usura della cartilagine, la prima cosa che serve è che i muscoli lavorino il meglio possibile.

In caso di problemi di infiammazione del tendine o di infiammazione della cartilagine senza usura, questa sarà l'unica cosa necessaria e permetterà di risolvere del tutto.

In caso di usura della cartilagine.....dipende! Anche le usure della cartilagine (artrosi) migliorano tantissimo con la rieducazione muscolare: dato che però la cartilagine non può ricrescere ed è una struttura fondamentale, le artrosi di un certo livello richiedono l'intervento di protesi al ginocchio.



DOLORE AL GINOCCHIO POSTERIORE

Il dolore dietro al ginocchio, ovvero nel versante posteriore, non è il tipo di problema più frequente dell'articolazione, ma è comunque molto diffuso.

A causare il dolore posteriore del ginocchio sono in genere due cause:

- **l'infiammazione dei tendini dei muscoli flessori** (muscoli ischio crurali)
- **l'infiammazione della cisti di Baker**. In questo caso compare anche un tipico rigonfiamento posteriore

Riguardo alla cisti di Baker, c'è però da dire una cosa importante: è piuttosto raro che questa struttura si gonfi e si infiammi per problemi che riguardano solo e soltanto lei.

È molto più frequente che la cisti di Baker si gonfi quando il liquido all'interno del ginocchio aumenta, perché ci sono altre strutture usurate o danneggiate

ESEMPIO:

Se i menischi o le cartilagini sono usurati, il ginocchio potrebbe aumentare la produzione di liquido per cercare di aumentare la lubrificazione, e questo andrebbe a gonfiare la cisti di Baker.

Sia l'infiammazione della cisti che la tendinite dei muscoli flessori sono in genere causate da sovraccarichi su base posturale: è praticamente impossibile che un dolore dietro al ginocchio inizi direttamente a seguito di un trauma.

Ecco perché per risolvere il dolore dietro al ginocchio, è sufficiente una buona rieducazione dei muscoli, che vada a ripristinare gli equilibri muscolari.

L'intervento di rimozione della cisti di Baker è necessario davvero in una ristretta minoranza dei casi.



GLI ESERCIZI PIÙ EFFICACI

PER IL MIGLIORAMENTO DEI PROBLEMI DI GINOCCHIO

Come abbiamo già visto, la rieducazione dei muscoli è la vera base del miglioramento dei problemi del ginocchio e del piede. Questo perchè nel corpo umano le infiammazioni si riducono se:

- i muscoli non sono eccessivamente contratti e rigidi
- i muscoli sono abbastanza forti ed efficienti
- l'articolazione si muove bene

Perché tutto questo succeda, **è necessario ALLENARE i muscoli con l'ESERCIZIO.**

Non esiste un altro sistema per migliorare il modo in cui i tuoi muscoli lavorano: qualsiasi trattamento, manipolazione o applicazione può solo rilassare temporaneamente i muscoli, ma non può migliorarne le prestazioni.

E come abbiamo visto, i principi alla base del miglioramento e della rieducazione muscolare non variano più di tanto a seconda del problema.

Certo, se hai dolore dopo 10 passi gli esercizi saranno molto diversi rispetto a chi ha dolore dopo 40 Km, ma il tipo di movimento ed i principi alla base degli esercizi sono i medesimi.

Troverai qui illustrati i 3 esercizi fondamentali, che possono farti da base del miglioramento di qualsiasi problematica a livello di ginocchio e piede.

Quello che andremo a fare è:

- ridurre la tensione e contrattura dei muscoli posteriori della coscia e della gamba
- rinforzo del quadricipite (in scarico, in modo che possa essere adatto a tutti)



ESERCIZI



ALLUNGAMENTO FEMORALI

(muscoli posteriori della coscia)



ALLUNGAMENTO DEL POLPACCIO



SOLLEVAMENTO GAMBA DITTA

Ti consiglio di fare questi esercizi tutti i giorni, anche due volte al giorno: dopo pochi giorni inizierai a sentire la differenza.

Per accedere alla versione completa della mia metodologia di riabilitazione del piede e del ginocchio, guarda le ultime pagine!



ALLUNGAMENTO FEMORALI



[CLICCA QUI](#)

POSIZIONE DI PARTENZA:

A pancia in su, una gamba distesa e una piegata a formare un angolo di circa 90°

ESECUZIONE:

- afferra con le mani incrociate la gamba piegata a circa 90°
- tieni il piede rilassato
- solleva la gamba fino a percepire una lieve tensione nella parte posteriore della coscia
- mantieni la posizione 10 secondi
- abbassa la gamba, rialza e ripeti
- esegui 10 ripetizioni da 10 secondi per lato



ALLUNGAMENTO MUSCOLI DEL POLPACCIO



[CLICCA QUI](#)

Per questo esercizio, ti serve uno scalino, oppure una qualsiasi superficie di appoggio dove tu possa lasciar scendere il tallone sotto la linea dei metatarsi, rimanendo in assoluta sicurezza (quindi potendoti appoggiare con le mani).

ESECUZIONE:

- su uno scalino o superficie analoga, lascia uscire il tallone e appoggia soltanto i metatarsi
- tenendo un appoggio con le mani, lascia andare pian piano il tallone verso il basso, fino a che non avverti una moderata tensione a livello del polpaccio , tenendo il ginocchio ben dritto
- mantieni la posizione 30-45 secondi
- ripeti 3-4 volte per lato

SOLLEVAMENTO GAMBA DRITTA



[CLICCA QUI](#)

POSIZIONE DI PARTENZA:

A pancia in su, oppure in appoggio sui gomiti. Una gamba piegata, l'altra dritta

ESECUZIONE:

- tenendo il piede a martello, solleva la gamba dritta fino all'altezza dell'altro ginocchio
- scendi fino a sfiorare la superficie di appoggio, e poi risali
- ripeti 20 volte, poi cambia lato. Effettua 3-5 cicli
- quando ti sembra troppo leggero, usa una cavigliera da 0,5 – 1,5Kg

COME PROSEGUIRE

Giunti alla fine di questo libretto, hai imparato che:

- *le problematiche del ginocchio e del piede sono strettamente “parenti” tra di loro*
- *alla base c'è sempre un cattivo funzionamento dei muscoli*
- *per questo motivo, la rieducazione dei muscoli è la via principale per avere risultati a medio e lungo termine*

Inoltre, abbiamo visto i 3 esercizi fondamentali per iniziare il tuo percorso di miglioramento: questi esercizi possono costruire la base per i primi miglioramenti, che vedrai non tarderanno ad arrivare.

Questi sono proprio la “base minima”: ci sono molte altre cose che si possono fare se vuoi garantirti i migliori risultati!

Non dimenticare che allegato a questo manuale ci sono anche degli ottimi e comodi video allenamenti da seguire minuto per minuto.

Clicca sul pulsante qui sotto per andare alla pagina!

[CLICCA QUI](#)

