

SEMINARIO SUL GINOCCHIO

Estratto dalla dispensa del Seminario sul Ginocchio 1989

Introduzione, anatomia e presupposti

.....omissis.....

Il lavoro sulla coscia

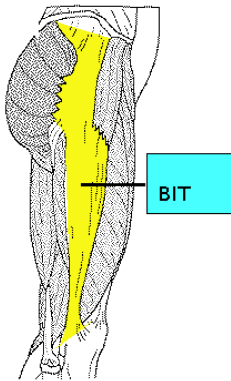


Figure 1 e 2

Quando un ginocchio è dolente, in assenza di rilievi clinici, possiamo pensare che esistano delle contrazioni sulla muscolatura ad esso connessa o dei problemi fasciali tesi a creare un accorciamento. Sappiamo bene che ogni accorciamento porta sofferenza sull' articolazione o le articolazioni di riferimento.

Andremo quindi a "liberare" la fascia.

Nell'immagine sotto andiamo a separare, la bandelletta ileotibiale (BIT) dalle strutture circostanti e dalle tensioni.

La bit è costituita da un gruppo di forti fibre che corrono lungo l'esterno della coscia. Funziona soprattutto come stabilizzatore durante la corsa e può contrarsi per un uso eccessivo. Chi corre di solito parla di un dolore alla parte esterna del ginocchio o alla parte inferiore della coscia, spesso aggravantisi nel salire o scendere le scale o nell' uscire da una macchina.



Uso i polpastrelli o le nocche (1° immagine) per fare un lavoro accurato di separazione della BIT dalle strutture circostanti tuttavia sono particolarmente focalizzata sulla distensione e sull'allungamento della BIT più che sulla separazione. Il movimento è il classico "fishingworks" o "movimento a pesciolino" e la profondità la solita: rispettare la soglia del dolore e non ingaggiare lo stretch reflex. Questo è uno dei casi principe in cui si deve intervenire con tutte le tre variabili: profondità, lentezza e peso.

Notabene: la posizione su un fianco (la cosiddetta 3° del Rolfing) è la più indicata per questo lavoro anche se non è e non sarà la sola. In verità vanno eseguite tutte in combinazione e nella sequenza che percepiamo essere la più efficace sulla base della nostra esperienza, conoscenza ed intuizione.

Successivamente (2° immagine) isolo la Bit dagli hamstrings e dalquadricipite poiché questi muscoli collaborano al mantenerla tesa e corta. La collaborazione è reciproca: una Bit corta costringe hamstrings e quadricipite all' accorciamento, h. e quadri corti accorciano la BIT.

Non dimentichiamo mai in questo contesto che la Bit è fortemente posturale e dunque inquadrano, se possiamo, il lavoro in una visione più ampia che andremo a riferire al pz se lo riteniamo opportuno.



Se la situazione non richiede un lavoro così profondo questo è un modo di operare più soft.

E' fondamentale che il lavoro avvenga da un' inserzione all'altra senza errori, senza trascuratezze o non avremo il risultato voluto.



Una volta completate queste operazioni faremo seguire il consueto massaggio di rilassamento.



Lavoriamo poi gli adduttori.
Li abbiamo già valutati a paziente supino guardando l'intra/extra rotazione del piede.

Lavorando questo compartimento creeremo molto bilanciamento nel ginocchio. E' però fondamentale l'"ask for movement" e il movimento deve essere molto lento portandolo dalla flessione all'estensione fino ev. allo stretching e ritorno e così via finchè non ho finito. Ogni adduttore va ben separato dalle strutture circostanti.



A questo punto lavoro la patella e poi l'incavo interno.

Il quadricipite è probabilmente il muscolo più implicato nel dolore al ginocchio. Spesso il ginocchio "scricchiola" o voi sentite la patella ruotare o mettersi da un lato. Potete anche sentire il quadricipite irregolarmente contratto per la tensione. Questo può causare una torsione nella profondità dell'articolazione o spostare il movimento della patella sopra il femore.

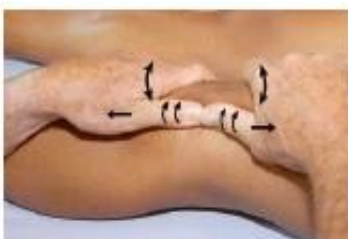
Qui si fa prima un lavoro di strokes molto leggero per poi approfondirlo secondo quanto percepiamo essere possibile. Nell'approfondimento si pongono (v.figura) le dita o le nocche dalle due parti del ginocchio per isolare il quadricipite. Mentre facciamo questo chiediamo il movimento lento di estensione, strisciamento del piede verso il fondo del lettino e ritorno. E' importantissimo che la pressione applicata e la forza sia in relazione con la torsione percepita.



In una seconda fase, a paziente seduto, si compie invece un lavoro simile ma qui chiedendo un' estensione della gamba. Nella maggior parte dei casi il movimento non deve essere completo ma portato fino alla soglia del possibile/dolore senza raggiungerlo.



Fin qui abbiamo fatto un lavoro di scollamento e separazione ma per lavorare sull' articolazione ci serve un pompaggio che potremo fare creando un punto fisso con il nostro braccio e mandando in flessione la gamba.



Un buon modo di mobilizzare la patella è quello osteopatico, se hai imparato la percezione della fascia e della sua lobbilità, se le mani sono così sensibili da percepire microspostamenti. In questo caso la via è sempre la stessa: seguire la mobilità, portare i barriera, fermare contro la barriera e aspettare il rilascio.

Vediamo ora il trattamento degli ischiocrurali.

.....omissis.....

Ora passiamo dalla coscia alla gamba.



Questo è un lavoro molto profondo di allungo delle strutture ma necessita di grande attenzione anche perchè il pz è prono e potrebbe mandare in lordosi le lombari come difesa. Devo quindi calibrare il gesto con grande cura.



Un altro modo di stretchare è questo molto più soft e comunque non in conflitto col precedente

Stretcha in flessione e ascolta sia il movimento delle strutture che, soprattutto la rotazione della tibia sul femore. Questo lavoro è propedeutico a quello che vedremo poi.



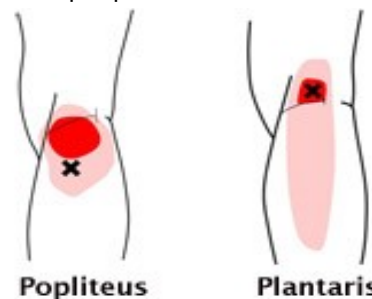
Poi lavoriamo il ginocchio posteriormente.

Se si è percepita una tensione sul gastrocnemio o gli hamstrings, mantieni il ginocchio lievemente flesso e lavora in modo soffice, delicato tutta l'area preparandoti ad un possibile eventuale accesso più profondo.

Il popliteo e il plantare non sono così cruciali per l'articolazione (il 5-10% della popolazione il plantare non lo ha neppure) tuttavia possono essere tesi o infiammati.

A fianco i punti di trigger points-->

Lavora molto delicatamente e molto lentamente. Spesso il dolore nella regione posteriore è causato dalla sinovia e così il nostro lavoro resta senza esito se non peggio. Agire quindi con la massima prudenza e in assenza di lesione conclamata o dichiarata. Ricorda che il gastro incrocia l'articolazione del ginocchio e può essere importantissimo per la sua funzione. Trova l'inserzione del gastro, mettilo in leggera tensione e lavoralo.



Posso anche trattare il ginocchio mettendo in flessione e chiedendo dove percepisce le restrizioni (ovviamente ci vuole un cliente con un'ottima percezione e consapevolezza corporea) Posso quindi usare lo stretching in stile pompaggio ovvero applicando una pressione prossimale che crea una sorta di punto fisso mentre l'altra mano esercita un allungamento dei tessuti. La direzione di pressione è preferibile sia indirizzata verso il basso cosa che si può ottenere anche facendo flettere di più il ginocchio

Passiamo adesso al trattamento della gamba

.....omissis.....

Stretching del ginocchio

Chiudiamo con degli esercizi di stretching



La prima immagine è ciò che NON si deve fare: disallineare il ginocchio. La seconda è uno stretching corretto.



Qui da sdraiati. E' da valutare molto bene che non si crei nessuna lordosi nel qual caso vanno studiati altri esercizi. Prezioso a questo proposito il testo del Mosca.



Uno stretching al contrario, in estensione.

Ve ne sono molti altri.
Questi sono di puro pro-memoria.

.....
22 aprile 1989
a cura di L. Dalmaso