

# Lesioni sportive: Rottura del menisco

La rottura del menisco (ginocchio) si verifica a seguito di slanci di rotazione eseguite con forza eccessiva e allungamenti o piegamenti eccessivi dell'articolazione. In questo aiuto sono descritti i sintomi.

**Definizione:** rottura del disco intermedio cartilagineo nell'articolazione del ginocchio. Le lesioni al menisco sono originate spesso da slanci di rotazioni eseguite con forza eccessiva e da allungamenti o piegamenti eccessivi dell'articolazione.

**Sintomi:** dolore alla palpazione della fessura interna ed esterna dell'articolazione. Dolori alla fessura interna/ esterna dell'articolazione eseguendo allungamenti e piegamenti eccessivi. Dolori durante la rotazione esterna (menisco interno) / rotazione interna (menisco esterno). Indebolimento o ipertrofia (aumento dei diametri trasversi del muscolo) della muscolatura della coscia.

**Prime cure:** proteggere la parte lesa e aspettare di sottoporsi ad un intervento chirurgico. Allenamento della muscolatura della coscia.



Foto: upi

**Terapia:** l'intervento chirurgico è necessario. La parte lesa del menisco viene asportata o ricucita. Allenare la muscolatura anteriore e posteriore della coscia. Ripresa di una normale attività fisica quando l'articolazione del ginocchio riacquista forza e mobilità (dalle due alle sei settimane dopo l'asportazione della parte lesa; dai quattro ai sei mesi in caso di menisco ricucito).

**Profilassi:** equipaggiamento di protezione o di sostegno.

---

Fonte: «mobile» 6/2007, pagg. 36-41, Christin Aeberhard



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO