



GUIDA PER IL PAZIENTE

DOLORE TROCANTERICO

Borsite trocanterica e tendini laterali dell'anca.

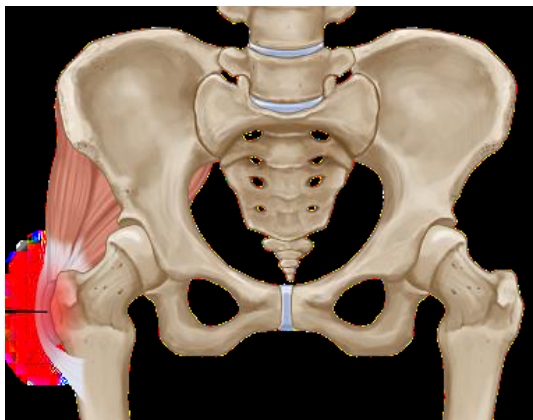
PROF. DANIELE MAZZA

Ortopedia e Traumatologia

CAPIRE IL DOLORE

IL LATO ESTERNO DELL'ANCA

Il dolore sulla parte esterna dell'anca viene spesso chiamato "borsite trocanterica". Può coinvolgere la borsa, ma frequentemente interessano soprattutto i tendini dei muscoli glutei vicino al grande trocantere. Per questo si parla anche di sindrome dolorosa del grande trocantere (GTPS).



Sintomi comuni

- Dolore e sensibilità alla pressione sul lato dell'anca.
- Fastidio dormendo sul fianco, camminando a lungo o salendo le scale.
- Dolore che può irradiarsi lungo la coscia laterale fino al ginocchio.

La visita distingue questa condizione da problemi dell'articolazione, della schiena o di altre strutture.

RIDURRE LA COMPRESSIONE

POSIZIONI E ATTIVITÀ

I tendini laterali possono essere irritati sia dal carico sia dalla compressione contro il trocantere. Alcuni cambiamenti temporanei delle abitudini aiutano a rendere più tollerabile il rinforzo.

Nella vita quotidiana

- Evita di stare in piedi a lungo con il peso su un solo fianco.
- Riduci l'abitudine di accavallare le gambe o sederti con le ginocchia molto ravvicinate.
- Per dormire, evita il lato dolente; sull'altro fianco prova un cuscino tra le ginocchia.
- Modula temporaneamente camminate lunghe, salite e scale se provocano dolore persistente.

Evita la pressione diretta

Rullo rigido o massaggio intenso proprio sul grande trocantere possono irritare la zona. Anche alcuni allungamenti con la gamba incrociata aumentano la compressione.

IL TRATTAMENTO

EDUCAZIONE E FORZA

Il percorso parte dalla gestione del carico e da esercizi progressivi per glutei e controllo del bacino. Si adatta alla risposta dei sintomi e alle attività che vuoi riprendere. Il riposo assoluto prolungato non è di solito necessario.

Altre possibilità

- Analgesici o antinfiammatori possono essere considerati se appropriati, valutando controindicazioni.
- Un'infiltrazione corticosteroidea può dare sollievo a breve termine in casi selezionati; va discussa insieme alle alternative.
- Se il dolore persiste, la visita può chiarire se servono immagini o un piano diverso.

Risposta al programma

Un fastidio lieve durante gli esercizi può essere tollerabile se non peggiora nettamente e rientra entro il giorno dopo. Riduci dose o difficoltà se il dolore aumenta.

INIZIARE GLI ESERCIZI

ISOMETRIA DEGLI ABDUTTORI

Nella fase sensibile puoi iniziare con contrazioni senza movimento, in una posizione che non comprima il lato dolente. Il fisioterapista sceglie intensità, durata e numero di ripetizioni.

Spinta laterale al muro

- In piedi di fianco a un muro, appoggiati stabilmente.
- Spingi delicatamente il lato esterno della gamba o del ginocchio verso il muro senza muovere il bacino.
- Mantieni per alcuni secondi e rilassa. Evita di inclinare il busto o provocare dolore intenso.



Progressione

Quando il gesto è tollerato, aumenta gradualmente il lavoro muscolare, senza passare subito a esercizi che comprimono l'anca.

RINFORZARE I GLUTEI

MOVIMENTO CONTROLLATO

Abduzione in piedi

Con una mano su una sedia, porta lentamente la gamba verso l'esterno mantenendo bacino e tronco fermi. Torna senza lasciarla cadere. Inizia senza elastico.



Ponte a due gambe

Da supino, con ginocchia piegate e piedi a terra, contrai i glutei e solleva il bacino lentamente. Mantieni le ginocchia in linea, poi scendi controllando.



Aumenta serie o resistenza solo se la risposta nelle 24 ore successive rimane accettabile.

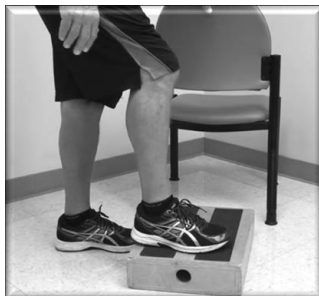
PIÙ CARICO

SQUAT E GRADINI

Quando il dolore nelle attività quotidiane è più stabile, il programma può includere esercizi in appoggio su una gamba e gesti simili a quelli che provocavano fastidio. La qualità del movimento viene prima del numero di ripetizioni.

Esempi successivi

- Squat al muro o seduta e risalita da una sedia, con ampiezza tollerabile.
- Step-up su gradino basso, controllando bacino e ginocchio.
- Aumento graduale del cammino, delle salite e delle attività sportive.



Mantieni il controllo

Se compare zoppia o il dolore resta elevato il giorno dopo, torna al livello di carico precedente e rivaluta.

IL TUO PERCORSO

DA ADATTARE IN VISITA

Punti da concordare

- Quali attività ridurre e quali mantenere.
- Esercizi scelti, dose, progressione e giorni di recupero.
- Quando tornare a camminare, scale o sport più impegnativi.
- Quando chiedere una rivalutazione se non migliori.

Annotazioni

Lato dolente: destro / sinistro

Esercizi scelti: _____

Attività da modificare: _____

Prossimo controllo: _____

Dopo un trauma importante, con febbre, impossibilità a caricare o dolore molto intenso e improvviso, serve una valutazione tempestiva per escludere altre cause.

Prof. Daniele Mazza