

BANDELLETTA ILEOTIBIALE | RIABILITAZIONE

INDICAZIONI E MOBILITÀ

Il dolore sul lato esterno del ginocchio può comparire durante corsa, ciclismo o attività ripetitive. Il programma va adattato alla valutazione clinica e alla risposta dei sintomi.

REGOLE PRATICHE

Ridurre temporaneamente le attività che provocano dolore, soprattutto discese e carichi ripetuti. Eseguire i movimenti lentamente e aumentare il lavoro senza peggioramento persistente il giorno seguente.

01 Stretching dei posteriori della coscia

Da seduti, distendere la gamba e inclinare il busto in avanti mantenendo la schiena lunga. Fermarsi a una tensione tollerabile.

5-10 ripetizioni · 20-30 secondi · 2-3 volte/settimana



02 Stretching laterale dell'anca

In piedi, incrociare la gamba interessata davanti all'altra e inclinare lentamente il busto in avanti. Fermarsi alla prima tensione tollerabile.

3-5 ripetizioni · 20-30 secondi · per lato



MOBILITÀ COMPLEMENTARE

03 Polpaccio e quadricipite

Con mani al muro, mantenere il tallone posteriore a terra per allungare il polpaccio. Per il quadricipite, afferrare il piede e avvicinarlo ai glutei, con appoggio stabile.

3-5 ripetizioni · 20-30 secondi · per lato



04 Glutei e muscoli dell'anca

Da seduti, incrociare una gamba sull'altra e ruotare delicatamente il busto fino a percepire tensione nella regione glutea. Mantenere il movimento confortevole.

3-5 ripetizioni · 20-30 secondi · per lato



Lo stretching è facoltativo se aumenta il dolore: la progressione della forza dell'anca resta la parte centrale del programma.

BANDELLETTA ILEOTIBIALE | RIABILITAZIONE

RINFORZO INIZIALE

Iniziare con esercizi controllati per anca e glutei. Eseguire 2-3 serie da 8-12 ripetizioni, 3-4 giorni a settimana; progredire solo se ben tollerati.

05 Abduzione dell'anca

In piedi, spostare lentamente la gamba verso l'esterno senza inclinare il tronco. Quando il controllo migliora, ripetere sul fianco. L'elastico è una progressione.



2-3 serie · 8-12 ripetizioni · per lato

06 Ponte glutei

Supini, ginocchia piegate e piedi appoggiati: sollevare il bacino contraendo i glutei, mantenere 2-5 secondi e scendere lentamente.



2-3 serie · 8-12 ripetizioni

BANDELLETTA ILEOTIBIALE | RIABILITAZIONE

FORZA E CONTROLLO IN CARICO

Aggiungere questi esercizi quando la camminata e i movimenti di base sono ben tollerati. Conservare ginocchio e piede allineati.

07 Squat al muro

Con i piedi poco avanti al muro, piegare lentamente le ginocchia entro un arco confortevole. Risalire controllando il movimento e senza far collassare le ginocchia verso l'interno.

2-3 serie • 8-12 ripetizioni • pausa 2-5 secondi



08 Salita sul gradino

Salire su un gradino basso spingendo con la gamba sul gradino; scendere lentamente. Usare un appoggio per l'equilibrio, se necessario.

2-3 serie • 8-10 ripetizioni • per lato



STABILITÀ E RITORNO ALL'ATTIVITÀ

09

Plank

Appoggiare gli avambracci a terra e attivare addome e glutei, mantenendo il corpo allineato. Se impegnativo, iniziare con le ginocchia appoggiate.



2-3 serie · 15-30 secondi

RITORNO GRADUALE

Riprendere cammino veloce, bici o corsa su terreno piano con durata e intensità basse. Aumentare una variabile per volta, lasciando recupero tra le sedute.

Passare a colline, discese e lavoro intenso solo quando il carico precedente è tollerato senza dolore durante l'attività né peggioramento il giorno dopo.

QUANDO RIVALUTARE

Se il dolore aumenta, compare gonfiore importante, cedimento o il quadro non migliora nelle settimane successive, richiedere una nuova valutazione clinica.

Fonti cliniche

AAOS OrthoInfo, Iliotibial Band Syndrome e Hip Conditioning Program; Geisler et al., Current Clinical Concepts, 2021.