

OSGOOD-SCHLATTER



PERFORMANCE
LAB

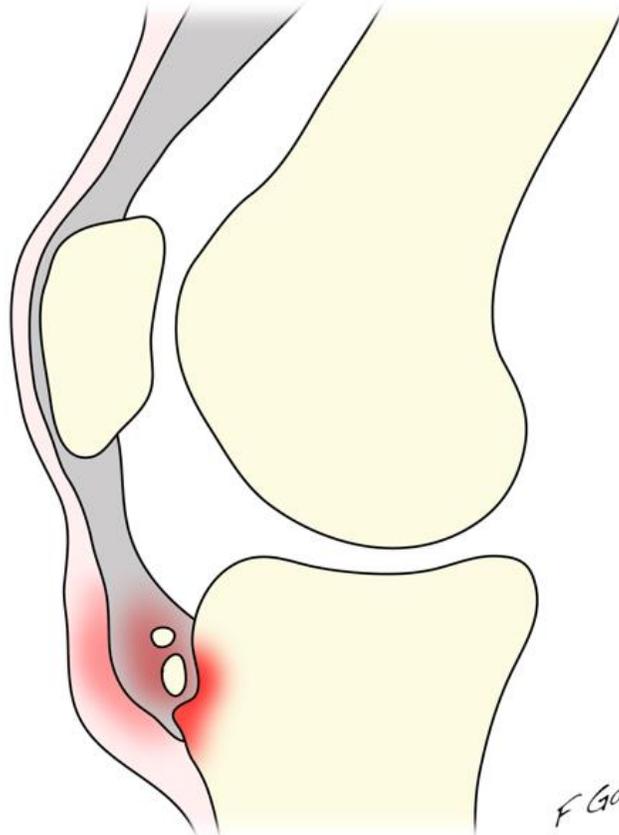
PerformanceLab

Sindrome di Osgood-Schlatter

Anatomia, cause, trattamento e protocollo di recupero

Che cos'è?

La sindrome di Osgood-Schlatter è un processo degenerativo a carico della tuberosità tibiale, nel punto di inserzione del tendine rotuleo. Il termine “malattia” è improprio in quanto non si tratta di un problema di natura sistemica o infettiva, bensì esclusivamente di ordine meccanico. Il morbo di Osgood Schlatter si manifesta principalmente perché le articolazioni vengono sottoposte a forze di trazione eccessive. Fa parte del gruppo di sindromi note come osteocondrosi, in passato denominate osteocondriti anche se non si tratta di processi infiammatori ma degenerativi. Questa malattia è tipica dell'età pre-adolescenziale, quindi nei ragazzi (più frequentemente maschi) fra i 10 e i 14 anni. Il più delle volte colpisce una sola gamba, ma si può verificare anche in entrambe le gambe contemporaneamente. Il morbo finisce verso i 18-20 anni, con il cessare della crescita e grazie alla calcificazione delle ossa. Prende il nome dall'ortopedico statunitense Robert Bayley Osgood e dal chirurgo svizzero Carl Schlatter, che per primi l'hanno descritta, agli inizi del XX secolo.

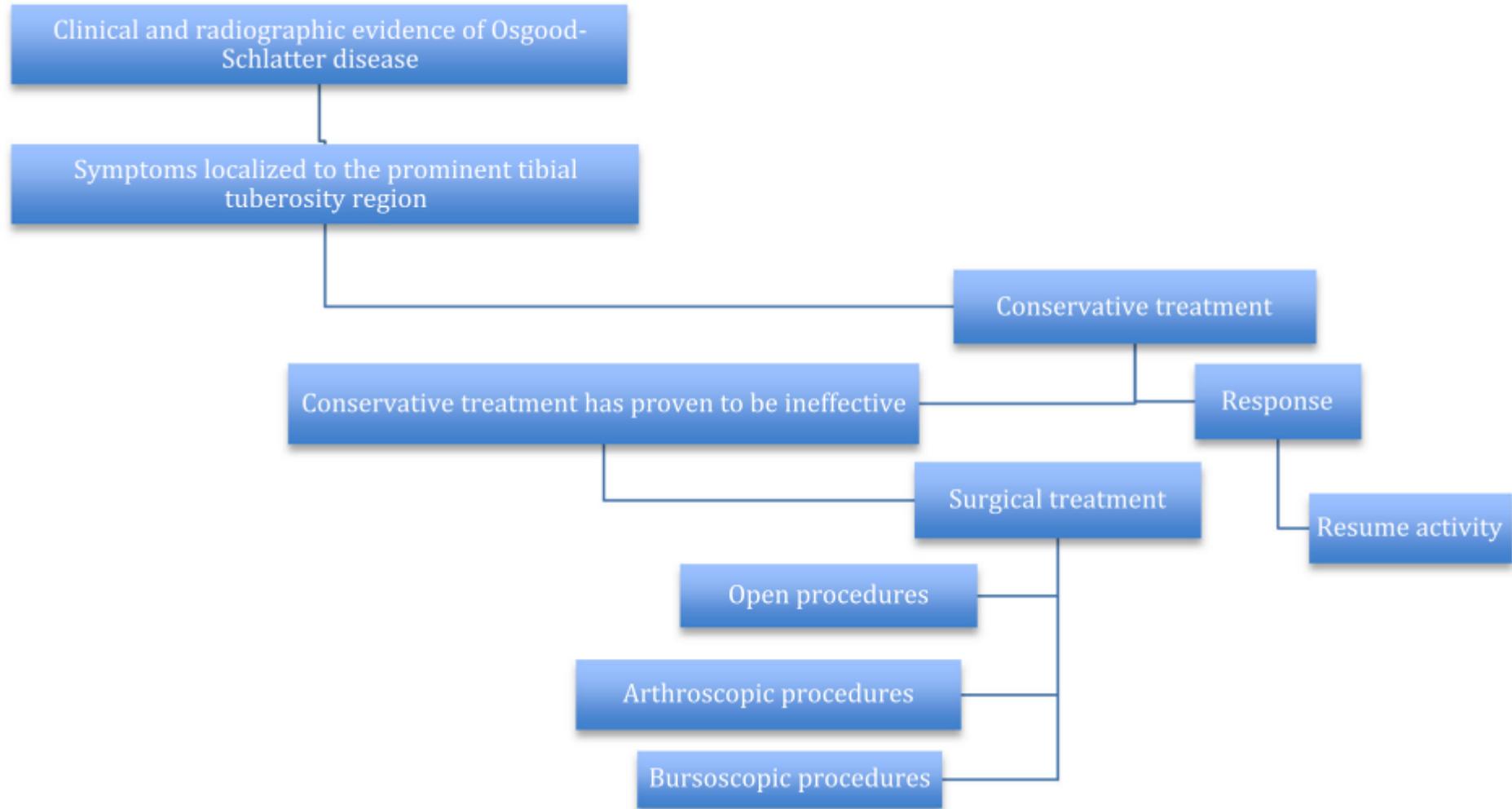


Il tendine rotuleo (grigio) per ripetuta trazione inserzionale da iper-sollecitazione si ispessisce per fenomeni infiammatori al suo interno (alone rosso) e determina nella fasi più tardive frammentazione del nucleo di ossificazione dell'apofisi tibiale (in questo caso in 2 frammenti) che negli adolescenti ancora non è completamente saldato alla tibia ma solo in una sua parte. Può capitare che si verifichi, come in questo esempio, il distacco e la frammentazione del nucleo, come la sola degenerazione del nucleo stesso che subisce modificazioni morfologiche.

Cause

Di solito, i soggetti colpiti dal morbo di Osgood-Schlatter sono bambini che praticano sport in modo attivo: la condizione viene riscontrata in particolar modo in quelli che usano largamente il muscolo quadricipite (come accade, per esempio, nell'atletica leggera, nel basket, nel calcio, ecc.); la patologia è dovuta infatti alla ripetuta azione traumatica causata dalla trazione del tendine rotuleo sulla sua inserzione a livello dell'apofisi tibiale nella fase di contrazione del muscolo estensore della gamba (vale a dire il quadricipite); il morbo di Osgood-Schlatter ricorre spesso, per esempio, nei soggetti maschi di giovane età, che praticano attività fisica intensa come pallavolo o basket.

Processo di valutazione



Trattamento

Il morbo di Osgood Schlatter può essere trattato nei seguenti modi:

- Ghiaccio e riposo fino a completa disinflammazione della zona;
- FANS (come l'ibuprofene) anche se l'utilizzo degli anti-infiammatori deve essere per forza regolato dal medico;
- Utilizzo di una ginocchiera ortopedica o di un rinforzo sottorotuleo
- Laser terapia e ultrasuoni
- Tecar
- Kinesio-Tape

N.B. Spesso I giovani atleti che praticano sport, devono cambiare disciplina o posizione, favorendo sport a non impatto come ciclismo e nuoto. Per non abbandonare la fitness cardiocircolatoria e limitare la mobilità, devono essere praticati esercizi di allungamento o di allenamento per gli hamstring e I quadricipiti. L'obiettivo è mantenere il loro ROM per accelerare il recupero.

Protocollo di prevenzione

Il protocollo di prevenzione è simile a quello di riabilitazione per le tendiniti del quadricipite femorale.

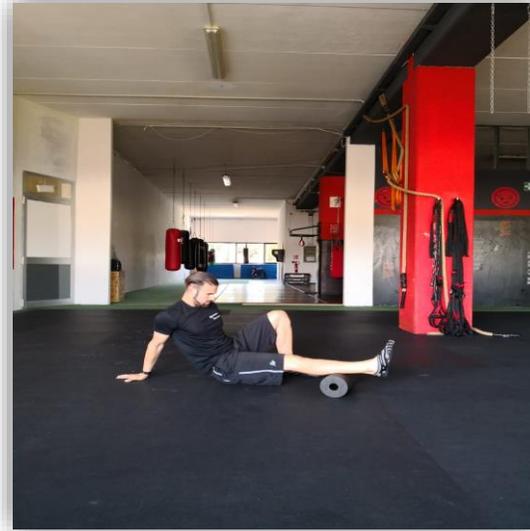
La letteratura presenta come terapia d'allenamento un tipo di lavoro eccentrico come prima strategia.

Questo tipo di strategia secondo Stanish et al, deve seguire un programma base ben scandito nel tempo e nelle modalità terapeutiche.

L'esercizio proposto è uno squat. Inizialmente senza carico e poi con un sovraccarico, è effettuato a velocità esecutive crescenti e sempre sotto controllo del dolore. Si è dimostrato una riduzione importante del dolore dopo 8 settimane di training eccentrico.

Come iniziare?

Iniziare la seduta eliminando la tensione anteriore del ginocchio che si è creata lungo tutta la gamba utilizzando un foam roller sui muscoli gastrocnemio flessori posteriori quadricipite e flessori dei fianchi , 20/30'' per gruppo muscolare



Come continuare...

Proseguire eseguendo esercizi di mobilità per Flessori dei fianchi e stretching per il Quadricipite .
8/12 reps sembrano essere sufficienti.



Quali esercizi?

Esercizi di core stability per stimolare tutte le strutture muscolari attigue, iniziare eseguendo in maniera progressiva gestendo la soglia del dolore utilizzando una Scala Vas.

Esercizi in carico isometrico per il Quadricipite dal più semplice al complesso (Vas 2/3).

Quad Load seduto 6x20''

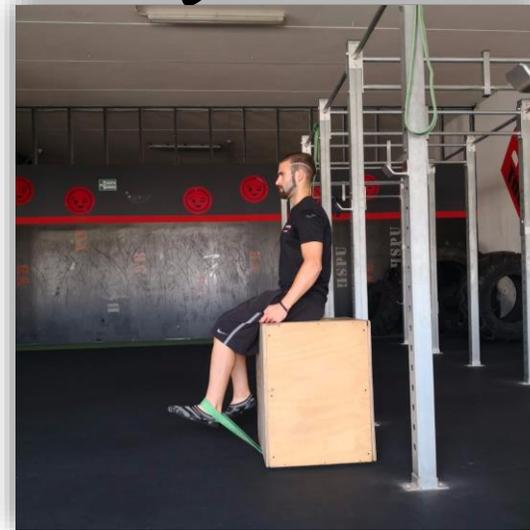
Trx 3x15 bipodalico

Trx Monopodalico 2x12

Esercizi a carico concentrico (Vas 4/5)

Squat 6x12

Squat con sovraccarico 3x15



Il nostro consiglio

Attenendoci alle ultime review scientifiche , consigliamo di proseguire con il protocollo per almeno 3 settimane , evitando in primis salti e balzi che possono riaccentuare il dolore.

*L'**Osgood-Schlatter** è una malattia auto-limitata e generalmente cessa con la maturità scheletrica, e in genere è previsto un completo recupero con la chiusura del piatto di crescita tibiale.*

*Vuoi saperne di più
sulle tendinopatie?*

WEBINAR

Grazie!!!

PERFORMANCE
LAB