

# DISTORSIONE DI CAVIGLIA

## DISTORSIONE DI CAVIGLIA

La distorsione è la perdita momentanea ed incompleta dei rapporti articolari fra due capi ossei. I traumi distorsivi possono essere acuti (in seguito ad urti, contrasti, scontri o improvvisi cambi di direzione) o cronici (dopo carichi notevoli e prolungati). La causa principale della distorsione della caviglia è l'appoggio instabile del piede, con conseguente spostamento dell'asse della caviglia. Il meccanismo tipico della distorsione al piede è l'inversione, ossia una rotazione interna della pianta del piede. Gli sport dove maggiormente si verificano questi tipi di infortuni sono il calcio, il basket, la pallavolo e la corsa.



Studio Fisioterapico  
Dr. Scanavino Dr. Roberi

Via Fattori, 52 TORINO  
[www.fisioterapiatorino.it](http://www.fisioterapiatorino.it)  
0113850952

**Sintomi:**

Forte dolore all'articolazione seguita da gonfiore e impossibilità a proseguire l'attività. In caso di trauma particolarmente cruento è consigliabile accedere in Pronto Soccorso ed eseguire RX per scongiurare presenza di fratture.

**Cura e terapia :**

In fase acuta è necessario proteggere l'articolazione con bendaggio funzionale ed eventualmente utilizzare le stampelle per evitare dolore e sovraccarico. A seguire è necessario intervenire sull'edema e gonfiore residuo e sul recupero dell'articolazione e della forza.

**Tecarterapia:** utile in fase acuta per ridurre gonfiore e dolore e favorire la corretta cicatrizzazione legamentosa.

**Laserterapia:** può essere utile per il trattamento di eventuali lesioni o infiammazioni tendinee

**Rieducazione funzionale:** segue la fase di terapia acuta e varia (da due a quattro settimane) a seconda della gravità della lesione e prevede esercizi per il ripristino dell'articolazione e della forza nonché della propriocezione.