



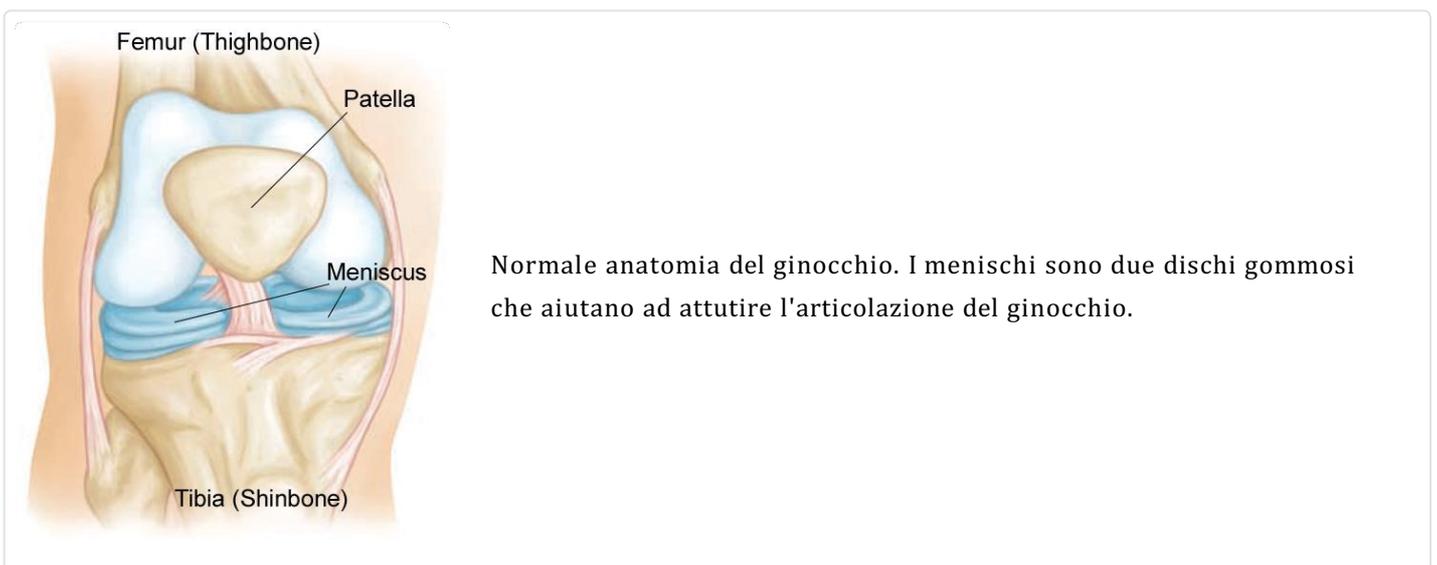
Lesioni meniscali

Le lesioni del menisco sono tra le lesioni al ginocchio più comuni. Gli atleti, in particolare quelli che praticano sport di contatto, sono a rischio di lesioni del menisco. Tuttavia, chiunque a qualsiasi età può lesionare il menisco. Quando le persone parlano di lacerazione della cartilagine del ginocchio, di solito si riferiscono a un menisco lesionato.

Anatomia

Due ossa si incontrano per formare l'articolazione del ginocchio: il femore e la tibia. La rotula (rotula) si trova davanti all'articolazione.

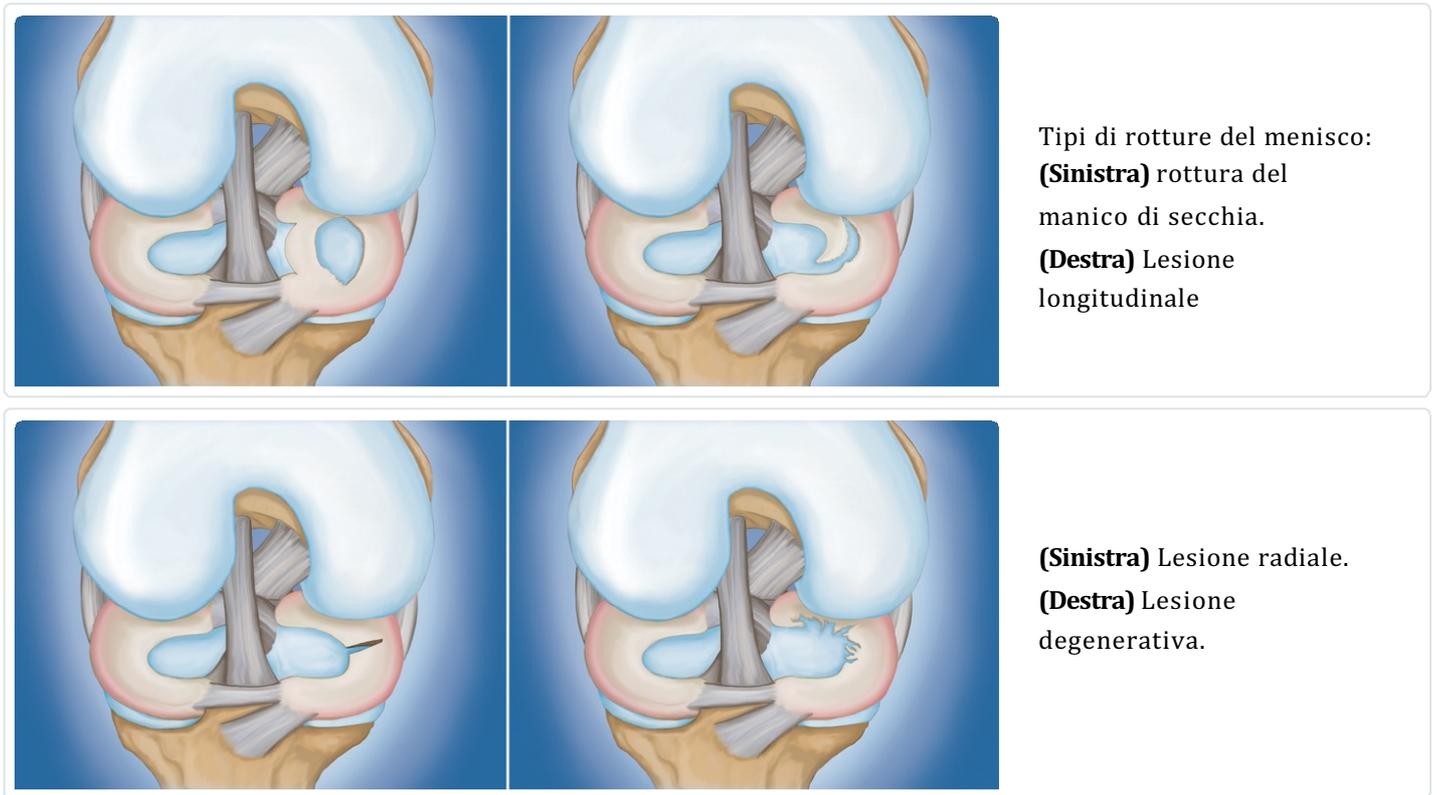
Due strutture di fibrocartilagine a forma di cuneo fungono da ammortizzatori tra il femore e la tibia. Questi sono i *menischi*. I menischi aiutano a trasmettere il peso da un osso all'altro e svolgono un ruolo importante nella stabilità del ginocchio.



Descrizione

Il menisco può lesionarsi da un trauma acuto o come risultato di cambiamenti degenerativi che si verificano nel tempo. Le lesioni si classificano dal loro aspetto e dal punto in cui si verifica la rottura nel menisco. Le rotture comuni includono manico del secchio, patta e radiale.

Le lesioni del menisco legate allo sport si verificano spesso insieme ad altre lesioni al ginocchio, come le lesioni del legamento crociato anteriore (LCA)



Causa

Le lesioni acute del menisco si verificano spesso durante lo sport. Queste possono verificarsi attraverso una lesione da contatto o senza contatto, ad esempio un trauma da rotazione.

Man mano che le persone invecchiano, è più probabile che abbiano lesioni degenerative del menisco. Il tessuto invecchiato e consumato è più soggetto a rotture. Una torsione di moderata intensità quando ci si alza da una sedia può essere sufficiente per provocare una lesione in un menisco che invecchia.

Sintomi

Potresti sentire uno schiocco quando rompi il menisco. La maggior parte delle persone può ancora camminare sul ginocchio infortunato e molti atleti sono in grado di continuare a giocare con una lesione. Nel giro di 2 o 3 giorni, tuttavia, il ginocchio diventerà gradualmente più rigido e gonfio.

I sintomi più comuni di una lesione del menisco sono:

- ◆ Dolore
- ◆ Rigidità e gonfiore
- ◆ Blocco del ginocchio
- ◆ La sensazione del tuo ginocchio che cede
- ◆ Incapacità di muovere il ginocchio attraverso il suo range di movimento

Esame medico

Esame fisico

Dopo aver discusso i sintomi e l'anamnesi, il medico esaminerà il ginocchio. Controlleranno la tumefazione lungo la linea articolare dove si trova il menisco. Questo spesso segnala una lesione.



Durante l'esame, il medico cercherà segni di dolorabilità lungo la linea articolare.

Uno dei test principali per le lesioni del menisco è il test di McMurray. Il medico piegherà il ginocchio, quindi lo raddrizzerà e lo ruoterà. Questo mette in tensione un menisco lacerato. Se hai una lesione del menisco, questo movimento può causare dolore, clic o una sensazione di rumore all'interno dell'articolazione.



Il test McMurray (mostrato qui) aiuterà il tuo medico a determinare se hai una lesione del menisco.

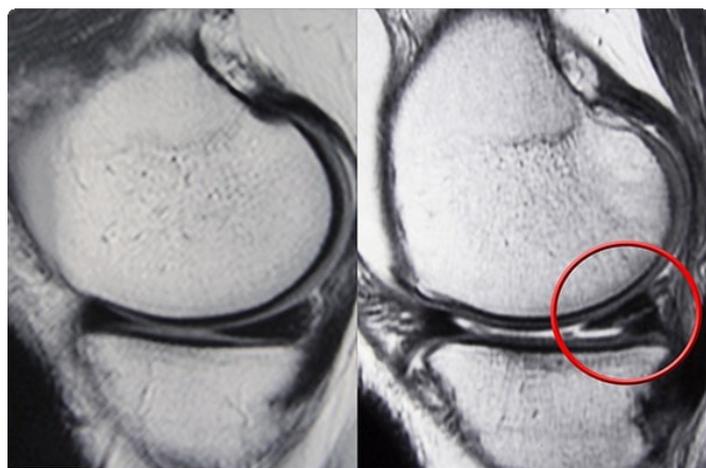
Test di imaging

Poiché altre lesioni al ginocchio possono causare sintomi simili, il medico può prescrivere test di imaging per confermare la diagnosi.

Raggi X. I raggi X forniscono immagini di strutture dense, come l'osso. Sebbene una radiografia non mostri una rottura del menisco, il medico può ordinare di cercare altre cause di dolore al ginocchio, come l'[artrosi](#).

Scansioni di risonanza magnetica (MRI). Una scansione MRI valuta i tessuti molli dell'articolazione del ginocchio, inclusi i menischi, la cartilagine, i tendini e i legamenti.

Le scansioni MRI mostrano (**a sinistra**) un menisco normale e (**a destra**) un menisco lesionato. La rottura può essere vista come una linea bianca attraverso il corpo scuro del menisco.



Trattamento

Il trattamento consigliato dal medico dipenderà da una serie di fattori, tra cui l'età, i sintomi e il livello di attività. Considereranno anche il tipo, le dimensioni e la posizione della lesione.

La parte più esterna del menisco ha un ricco apporto di sangue. Una lesione in questa zona "rossa" può guarire da sola o spesso può essere riparato con un intervento chirurgico. Una lesione longitudinale è un esempio di questo tipo di danno.

Al contrario, i due terzi interni del menisco mancano di un significativo afflusso di sangue. Senza i nutrienti del sangue, le lesioni in questa zona "bianca" con flusso sanguigno limitato non possono guarire. Poiché i pezzi non possono ricrescere insieme, le rotture sintomatiche in questa zona che non rispondono al trattamento conservativo vengono solitamente asportate chirurgicamente.

Trattamento non chirurgico

Molte lesioni del menisco non richiedono un intervento chirurgico immediato. Se i sintomi non persistono e non si ha blocco o gonfiore del ginocchio, il medico può raccomandare un trattamento non chirurgico.

RICE. Il protocollo RICE è efficace per la maggior parte degli infortuni legati allo sport. RICE sta per Riposo, Ghiaccio, Compressione ed Elevazione.

- ♦ **Riposo.** Prenditi una pausa dall'attività che ha causato l'infortunio. Il medico potrebbe consigliarti di usare le stampelle per evitare di appesantire la gamba.
- ♦ **Ghiaccio.** Usa impacchi freddi per 20 minuti alla volta, più volte al giorno. Non applicare il ghiaccio direttamente sulla pelle.
- ♦ **Compressione.** Per prevenire ulteriore gonfiore e perdita di sangue, indossare un bendaggio elastico compressivo.
- ♦ **Elevazione.** Per ridurre il gonfiore, sdraiati quando riposi e metti la gamba più in alto del cuore.

Farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS). I farmaci antinfiammatori come l'aspirina, l'ibuprofene e il naprossene aiutano a ridurre il dolore e il gonfiore.

Trattamento chirurgico

Se i sintomi persistono con il trattamento non chirurgico, il medico può suggerire un intervento chirurgico in artroscopia.

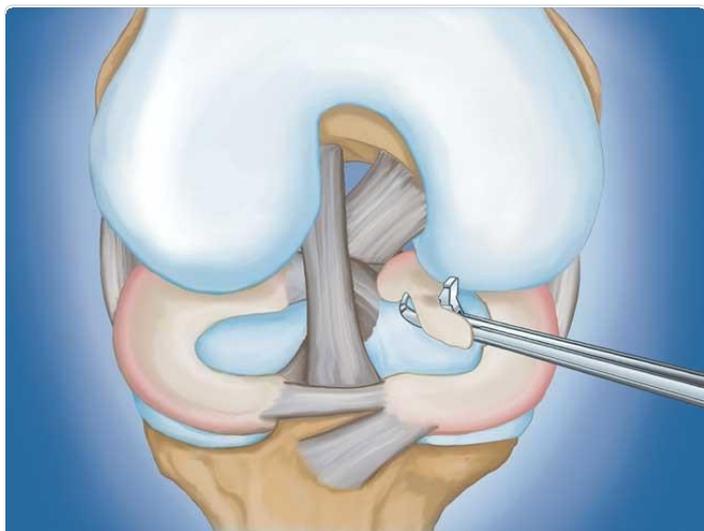
Procedura. L'artroscopia del ginocchio è una delle procedure chirurgiche più comunemente eseguite. In questa procedura, il chirurgo inserisce una telecamera in miniatura attraverso una piccola incisione (portale) nel ginocchio. Ciò fornisce una visione chiara dell'interno del ginocchio. Il chirurgo inserisce quindi gli strumenti chirurgici attraverso altri due o tre piccoli portali per tagliare o riparare lo strappo.



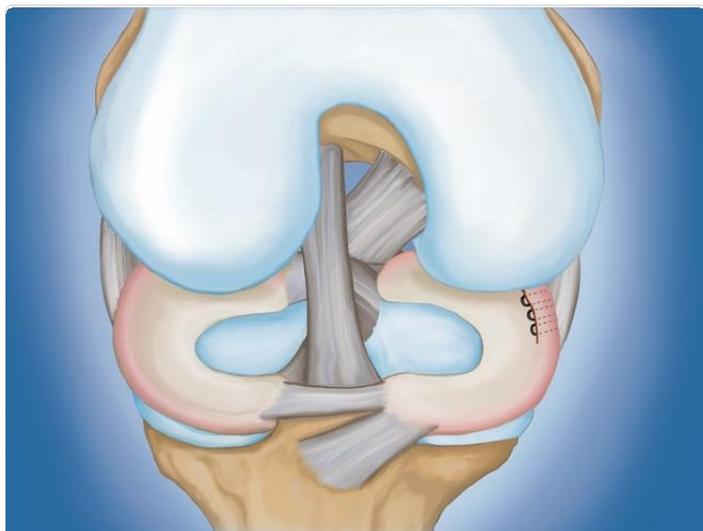
L'illustrazione e la foto mostrano una telecamera e strumenti inseriti attraverso i portali in un ginocchio.

Meniscectomia parziale. In questa procedura, il tessuto del menisco danneggiato viene tagliato via. Questa procedura in genere consente un carico immediato e completo movimento subito dopo l'intervento.

- ♦ **Riparazione del menisco.** Alcune lesioni del menisco possono essere riparate suturando (cucendo) insieme i pezzi lesionati. Il fatto che una lesione possa essere riparata con successo dipende dal tipo di lesione e dalle condizioni generali del menisco danneggiato. Poiché il menisco deve guarire di nuovo insieme, il tempo di recupero per una riparazione è più lungo che per una meniscectomia.



Primo piano della meniscectomia parziale



Un menisco lesionato riparato con punti di sutura

Una volta completata la guarigione iniziale, il medico prescriverà esercizi di riabilitazione. È necessario un regolare esercizio fisico per ripristinare la mobilità e la forza del ginocchio. Inizierai con esercizi per migliorare la tua gamma di movimento. Gli esercizi di rafforzamento verranno gradualmente aggiunti al tuo piano di riabilitazione.

In molti casi, la riabilitazione può essere eseguita a casa, anche se il medico può consigliare di lavorare con un fisioterapista. Il tempo di riabilitazione per una riparazione del menisco è di circa 3-6 mesi. Una meniscectomia richiede meno tempo per la guarigione, da 3 a 6 settimane circa.

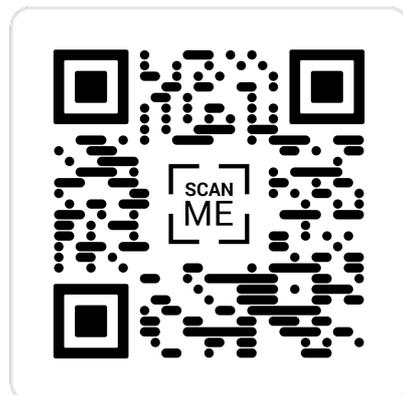
Recupero

Le lesioni del menisco sono lesioni al ginocchio estremamente comuni. Con una corretta diagnosi, trattamento e riabilitazione, i pazienti spesso tornano alle loro capacità pre-infortunio.

Dr. Daniele Mazza

ORTHOPEDIC SURGEON

Scannerizza il qr code per aver accesso a tutti i miei social



Tutti i miei social