

Il ginocchio in osteopatia: approccio, criticità e strategie terapeutiche



Il ginocchio, dal punto di vista osteopatico, rappresenta una delle articolazioni più frequentemente coinvolte in quadri disfunzionali e dolorosi, subito dopo la colonna lombare e cervicale. La sua posizione intermedia tra anca e piede, la sua funzione di sostegno e mobilità, e la complessità biomeccanica che lo caratterizza lo rendono particolarmente vulnerabile a stress meccanici, compensazioni posturali e sovraccarichi funzionali.

L'articolazione del ginocchio è composta da tre strutture principali: il femore, la tibia e la rotula. La rima articolare tra il piatto tibiale e i condili femorali è il fulcro del movimento di flessione ed estensione, mentre la rotula svolge un ruolo fondamentale nella trasmissione delle forze del muscolo quadricipite. Dal punto di vista osteopatico, è essenziale garantire uno 'spazio funzionale' adeguato tra queste superfici articolari,

per evitare fenomeni di compressione, attrito e infiammazione.

In presenza di disfunzioni, l'osteopata valuta non solo la mobilità articolare, ma anche la qualità dei tessuti molli circostanti, la vascolarizzazione, il drenaggio linfatico e l'equilibrio tensivo tra muscoli agonisti e antagonisti. L'approccio osteopatico non si limita al ginocchio in sé, ma considera l'intera catena cinetica: bacino, colonna, piede e perfino la componente viscerale possono influenzare la biomeccanica del ginocchio.

Quando ci si trova di fronte a una condizione cronica, come un'artrosi avanzata o un deterioramento significativo del film cartilagineo, le possibilità di intervento diretto sono limitate. In questi casi, l'obiettivo dell'osteopata non è tanto la risoluzione del problema, quanto il miglioramento della qualità della vita del paziente, attraverso il sollievo dal dolore, il recupero parziale della mobilità e la riduzione dell'infiammazione.

Le situazioni meniscali, ad esempio, possono presentare quadri clinici molto diversi, come lesioni traumatiche... In assenza di indicazioni chirurgiche, l'osteopata non può intervenire dato che in gergo tecnico si fa riferimento a situazioni di RED FLAG. Tutt'al più si può ridurre la tensione muscolare, migliorare la circolazione locale e favorire un adattamento funzionale dell'articolazione in modo indiretto.

Un altro aspetto prioritario è la gestione della rotula. La coartazione della rotula contro il femore e la tibia, spesso causata da immobilità dell'arto dovuta al dolore, può generare ulteriore infiammazione e peggiorare il quadro clinico. L'osteopata, in questi casi, lavora per ripristinare la mobilità articolare e ridurre la pressione rotulea, attraverso tecniche di rilascio miofasciale, mobilizzazioni dolci e normalizzazione delle tensioni muscolari, in relazione alle strutture coinvolte...

In presenza di 'red flags', ovvero segnali clinici che indicano una condizione potenzialmente grave o non trattabile in ambito osteopatico, l'intervento deve essere cauto e mirato. Tra queste rientrano:

- Gonfiore persistente e non spiegato
- Dolore acuto e improvviso
- Instabilità articolare marcata
- Segni neurologici associati

In tali situazioni, l'osteopata può agire in modo indiretto, lavorando sulle strutture circostanti: muscoli, tendini, fasce, articolazioni adiacenti. L'approccio miotensivo e fasciale consente di ridurre le tensioni, migliorare la circolazione e favorire un ambiente più favorevole alla guarigione spontanea o al trattamento di altri professionisti.

La sinovite, ovvero l'infiammazione della membrana sinoviale, è una condizione frequente in molte patologie del ginocchio. Si manifesta con gonfiore, dolore e limitazione funzionale. In questi casi, l'osteopata può intervenire con tecniche di drenaggio linfatico, mirate a favorire il riassorbimento del liquido intra-articolare e a ridurre la pressione interna.

Il trattamento linfo-drenante osteopatico si basa su manovre dolci, ritmiche e direzionali, che stimolano il sistema linfatico e favoriscono il deflusso dei liquidi verso i collettori principali. È importante che queste tecniche siano integrate in un piano terapeutico globale, che consideri anche la postura, la respirazione e l'equilibrio neurovegetativo del paziente.

Uno degli aspetti più critici nel trattamento osteopatico del ginocchio è la collaborazione del paziente. In presenza di dolore articolare, è fondamentale rispettare una fase di riposo assoluto, per evitare ulteriori danni e permettere ai tessuti di rigenerarsi. Tuttavia, questo principio è spesso difficile da applicare, soprattutto con pazienti sportivi o molto attivi, che tendono a sottovalutare il dolore e a continuare l'attività fisica.

Nel caso degli sportivi, l'eccesso di intraprendenza può compromettere il processo di guarigione. L'osteopata deve

quindi educare il paziente, spiegando l'importanza del recupero, della modulazione del carico e della progressione graduale. In alcuni casi, può essere utile coinvolgere anche il preparatore atletico o il fisioterapista, per creare un piano condiviso.

Al contrario, nel paziente sedentario, le tempistiche di recupero sono spesso più rispettate, ma si possono presentare altre problematiche: rigidità articolare, debolezza muscolare, scarsa propriocezione. In questi casi, l'osteopata lavora per riattivare le funzioni motorie, migliorare la percezione corporea e favorire un ritorno graduale all'attività.

Un'altra categoria di pazienti particolarmente complessa è quella che presenta un ciclo di usura legato all'attività lavorativa. Operai, artigiani, infermieri, parrucchieri e altre professioni che richiedono posture prolungate, movimenti ripetitivi o carichi articolari elevati, sono spesso soggetti a disfunzioni del ginocchio.

In questi casi, è difficile interrompere l'attività per rispettare i tempi di supercompensazione. L'osteopata deve quindi adottare strategie adattive: trattamenti frequenti ma brevi, esercizi domiciliari, consigli ergonomici e modifiche dello stile di vita. L'obiettivo è ridurre il carico articolare, migliorare la funzionalità e prevenire l'aggravamento della condizione.

Ogni paziente presenta problematiche differenti, legate non solo alla struttura anatomica, ma anche alla storia clinica, allo stile di vita, alla componente emotiva e alla capacità di adattamento. Per questo motivo, è fondamentale che l'intervento osteopatico sia personalizzato, flessibile e orientato alla persona.

Tra gli accorgimenti che si possono mettere in atto:

- Valutazione posturale globale
- Trattamento delle disfunzioni viscerali che influenzano la postura
- Normalizzazione del diaframma per migliorare la circolazione linfatica
- Lavoro sulle catene miofasciali per riequilibrare le tensioni
- Educazione al movimento e alla respirazione

L'osteopatia, in questo senso, non è solo una tecnica manuale, ma un approccio terapeutico integrato, che mira a ristabilire l'equilibrio tra struttura e funzione, tra corpo e mente.

In conclusione, il ginocchio, pur essendo una struttura periferica, riflette spesso squilibri centrali e sistemici. L'osteopata, attraverso una visione globale e un intervento mirato, può contribuire in modo significativo al miglioramento della condizione del paziente, sia in fase acuta che cronica. La chiave del successo terapeutico risiede nella collaborazione tra operatore e paziente, nella personalizzazione del trattamento e nella capacità di adattarsi alle esigenze individuali.

In definitiva, il ginocchio non è solo un'articolazione: è un crocevia di forze, emozioni, compensazioni e adattamenti. E l'osteopatia, con il suo approccio olistico e rispettoso della fisiologia, può offrire una risposta efficace e sostenibile alle sue molteplici sfide.

Osteopata D.O. - Iridologo in Naturopatia
Prof. Bertinetto Bartolomeo Davide
www.bertinettobartolomeodavide.it
392 5898437 - Envie(Cn)