

Gli esercizi per le ginocchia

(traduzione di Cristina Matina)

Se hai dolore alle ginocchia puoi pensare che fare attività fisica può causare un maggior danno dell'articolazione ed accentuare il dolore.

Non è così: l'esercizio fisico è utile per mantenere tonici i muscoli che muovono le ginocchia e quindi per migliorare la stabilità e la motilità dell'articolazione. In pratica è il metodo più corretto per prevenire ulteriori danni.

Inizia lentamente e prosegui con cautela e costanza, ponendoti come obiettivo quello di fare piccoli passi, ogni giorno, senza fretta.

I muscoli possono far male all'inizio del programma di attività fisica: questo è normale. Se il dolore è molto intenso o se peggiora, soprattutto a carico delle articolazioni, interrompi il programma e informa il tuo medico curante.



All'inizio scalda le tue ginocchia

Riscalda i muscoli prima di iniziare gli esercizi di stretching (il cosiddetto stretching). Puoi farlo pedalando su una cyclette per almeno 5 minuti o correndo sul posto per un paio di minuti oppure esegui una serie di 15-20 sollevamenti a muro accompagnati ogni volta da un sollevamento sulle punte dei piedi, in modo da scaldare i polpacci.

Non iniziare mai una seduta di attività motoria senza aver fatto esercizi di riscaldamento. In tal modo potrai evitare danni ai muscoli ed ottenere maggiori benefici dall'esercizio fisico.



Esercizi isometrici di sollevamento delle gambe

Se le tue ginocchia non sono al meglio, inizia con un semplice esercizio di potenziamento per i tuoi quadricipiti, i muscoli della parte anteriore della coscia. Questo movimento non fa sforzare troppo le ginocchia: sul pavimento o su un'altra superficie piatta, sdraiati sulla schiena; piega un ginocchio e metti il piede piatto sul pavimento. Tieni l'altra gamba stesa, con il piede "a martello" e sollevala sopra il ginocchio opposto. Ripeti 10/15 volte per tre serie.



Esercita i muscoli posteriori della gamba

I tuoi tendini del ginocchio, sono i muscoli lungo la parte posteriore della coscia.

Stenditi prono, lentamente porta i tuoi talloni più vicini che puoi al sedere e mantieni questa posizione. Fai 3 serie da 15.

Puoi anche fare questo esercizio in piedi mentre ti sostieni ad una sedia.

Con il tempo puoi potenziare questo esercizio con l'uso di cavigliere: progressivamente aumenta il peso da uno a tre e quindi a cinque chili.



Solleva gli arti inferiori tenuti ben tesi da posizione prona

Sdraiati sulla pancia con le gambe distese.

Stringi i glutei e contrai i tendini di una gamba in modo da mantenerla ben tesa mentre la porti verso l'alto.

Mantieni la posizione per 3/5 secondi, abbassa la gamba e ripeti per 10/15 volte. Poi cambia lato.

Puoi aggiungere delle cavigliere per un maggiore potenziamento.

Nel fare questo esercizio non devi sentire mal di schiena. Se questo accade, limita l'ampiezza del sollevamento. Se è ancora doloroso, fermati e parlane con il tuo medico.



Esercizi di accovacciamento (squat) a muro

Gli squat a muro sono movimenti di potenziamento avanzato, da eseguire con i piedi ben “incollati” al pavimento.

Stai in piedi con la schiena rivolta al muro ed i piedi distanziati tra loro in modo che siano all’incirca all’altezza delle spalle.

Lentamente piega le ginocchia, all’inizio di pochi gradi, spingendo la schiena e il bacino contro il muro. Rimani così per 5/10 secondi.

Aumenta progressivamente l’angolo di flessione delle cosce fino ad un massimo di 90°.

Non superare questa misura o potresti farti male alle ginocchia. Se avverti un senso di pressione o disagio alle ginocchia riduci l’ampiezza del movimento.



Sollevamento sui polpacci

In piedi su una pedana, sostieniti allo schienale di una seggiola o di un divano. Puoi fare questo esercizio anche sulle scale di casa, reggendoti alla ringhiera e con i talloni che fuoriescono dal gradino.

Lentamente solleva i talloni più in alto che puoi, quindi abbassali. Fai tre serie di 10/15 ripetizioni.

Se questo movimento diventa facile, alza un piede, ed esegui l'esercizio sull'altro piede.



Esercizi di abduzione dell'anca

Sdraiati su un lato con una gamba sopra l'altra. Piega la gamba che poggia sul pavimento per avere un buon sostegno.

Solleva la gamba superiore (senza bloccare il ginocchio) di 45 gradi. Mantieni la posizione per 5 secondi, abbassa la gamba e rilassati brevemente, poi ripeti per 10/15 volte. Cambia lato e continua.

Varia l'esercizio tenendo il piede della gamba superiore perpendicolare al pavimento.



In palestra: esercizi alla leg press

Siediti su una macchina per **leg press** con la schiena e la testa contro il supporto e i piedi sulla piattaforma. Regola il sedile affinché sia comodo. Lentamente spingi la piattaforma fino a quando le gambe sono completamente stese (non bloccare però le ginocchia). Piega le ginocchia e torna alla posizione iniziale. Fai tre serie da 10/15 ripetizioni

Chiedi assistenza ad un membro dello staff della palestra la prima volta che fai questo esercizio.



Abbina una regolare attività aerobica

Se hai dolore alle ginocchia, evita esercizi che potrebbero aggravarlo. Questo può includere attività ad alto impatto come la corsa o l'esercizio aerobico intenso.

Usa un approccio adatto al tuo fisico e alla tua preparazione atletica. Se frequenti una palestra, la macchina ellittica consente di eseguire una valida attività aerobica.

Ottimo per le persone con problemi alle ginocchia è il nuoto: il corpo nell'acqua pesa $1/6$ rispetto al peso che ha sulla terraferma.

