

# TRATTAMENTO DELLA TENDINOPATIA GLUTEA



Dott.ssa Ft. Parnisari Laura, Dott.ssa Ft. OMPT Nicole Schenato

## Introduzione

La tendinopatia glutea è una delle forme più comuni di dolore laterale all'anca.

Il disturbo si presenta alla compressione del gran trocantere del femore e spesso interferisce con le attività della vita quotidiana e sulla qualità del sonno. Storicamente, alla maggior parte dei pazienti che presentavano dolore e dolorabilità laterale all'anca veniva diagnosticata una borsite trocanterica, che si riferisce all'infiammazione delle borse sottogluteali situate in profondità rispetto alla fascia ileotibiale (ITB) e ai tendini abductorici (medio e piccolo gluteo). Tuttavia, studi radiografici e istopatologici hanno dimostrato che le borse trocanteriche sono raramente interessate in modo isolato mentre sono frequenti le diagnosi di lesione di medio e piccolo gluteo.

Ad oggi quindi la diagnosi di borsite trocanterica risulta inappropriata e il termine clinico più corretto per definire questa condizione è "Greater Trochanteric Pain Syndrome (GTPS)" che vede la tendinopatia glutea come causa più frequente di dolore laterale di anca.

## Obiettivo

Indagare se in soggetti con tendinopatia glutea sia preferibile un trattamento conservativo attivo rispetto ad altre modalità di trattamento per la riduzione del dolore.

## Metodologia

La ricerca è stata eseguita sui database MEDLINE (Pubmed), Cochrane Library e PEDro.

KEY WORDS: Gluteal Tendinopathy, Greater Trochanteric Pain Syndrome, Trochanteric Bursitis, Therapeutic Exercise

CRITERI INCLUSIONE: tipologia di studio (RCT), popolazione >18aa con diagnosi di GTPS, trattamento conservativo attivo, outcome dolore e funzionalità.

CRITERI DI ESCLUSIONE: pazienti con patologia sottostante specifica, mancanza di esercizio nei gruppi di studio.

## Risultati

Sono stati reperiti un totale di 570 articoli iniziali. Questi sono stati sottoposti ai criteri di inclusione ed esclusione stabiliti, per una selezione finale di 5 studi.

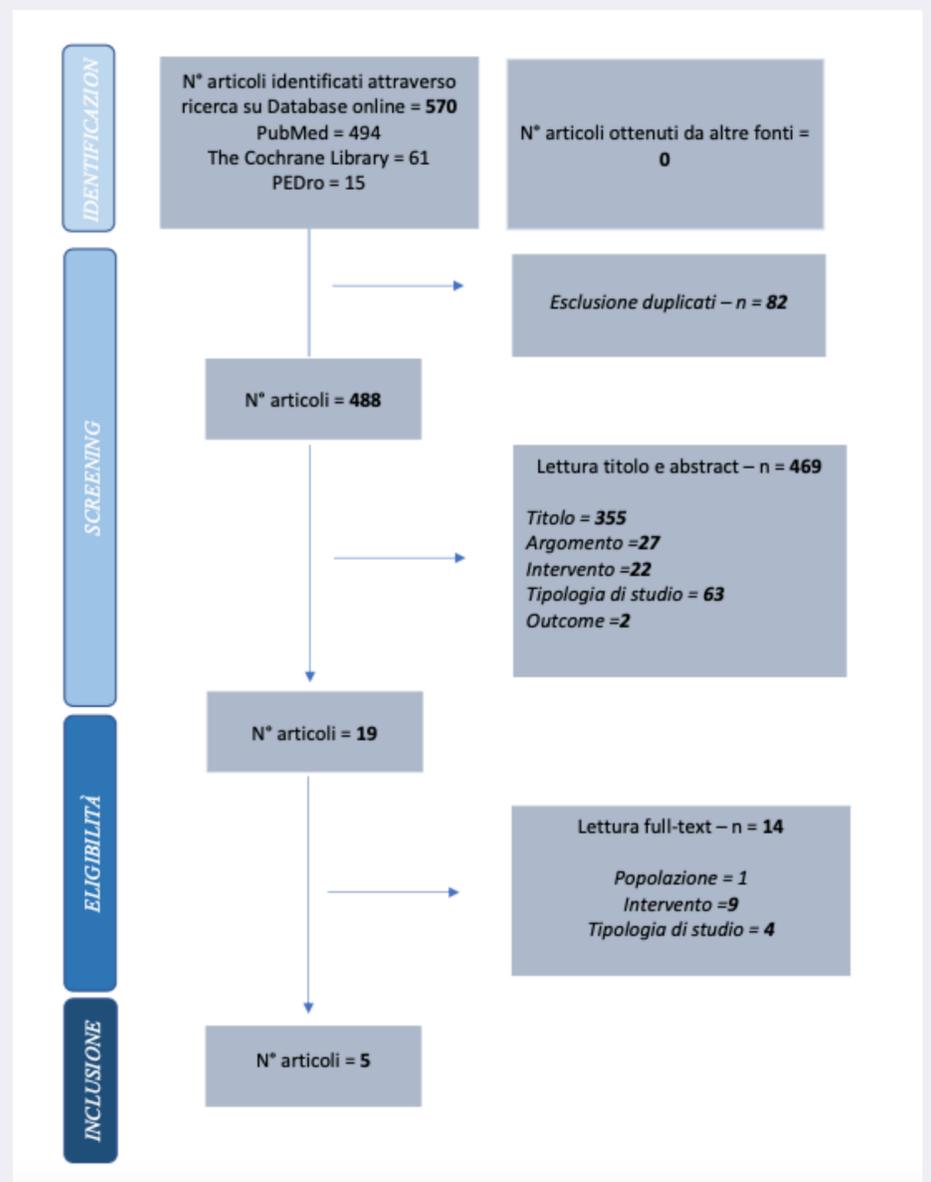
## Conclusione

L'esercizio terapeutico progressivo è da considerare un trattamento di prima linea nelle tendinopatie.

I protocolli di esercizio per la gestione del carico suggeriscono che i soggetti con dolore all'anca laterale dovrebbero ridurre al minimo l'adduzione dell'anca sostenuta, ripetitiva o caricata a causa delle elevate forze di compressione al grande trocantere.

L'esercizio dovrebbe includere l'abduzione isometrica per aiutare ad alleviare il dolore precocemente. La graduale progressione del carico di trazione verso l'abduzione di carichi pesanti e a bassa velocità migliorerà il condizionamento del complesso muscolo-tendineo abductore e la capacità di carico durante la funzione Trattamenti passivi come le singole iniezioni di corticosteroidi, massaggio trasverso profondo o gli ultrasuoni non hanno mostrato una capacità sufficiente per mantenere effetti positivi sul follow-up a lungo termine.

Fondamentale risulta essere anche l'educazione del paziente riguardo alcuni accorgimenti da adottare nella vita quotidiana al fine di evitare l'assunzione e il mantenimento di posizioni aggravanti.



## Note Bibliografiche

1. Redmond JM, Chen AW, Domb BG. Greater Trochanteric Pain Syndrome. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*. 2016;24(4):10.
2. Reid D. The management of greater trochanteric pain syndrome: A systematic literature review. *Journal of Orthopaedics*. marzo 2016;13(1):15-28.
3. Magnusson SP, Langberg H, Kjaer M. The pathogenesis of tendinopathy: balancing the response to loading. *Nat Rev Rheumatol*. 2010;6(5):262-8.
4. Bohm, S., Mersmann, F., Arampatzis, A., 2015. Human tendon adaptation in response to mechanical loading: a systematic review and meta-analysis of exercise intervention studies on healthy adults. *Sport. Med. - Open* 1, 7.
5. Grimaldi A, Mellor R, Hodges P, Bennell K, Wajswelner H, Vicenzino B. Gluteal Tendinopathy. A Review of Mechanisms, Assessment and Management. *Sports Med*. agosto 2015;45(8):1107-19.