Correlazione tra distorsioni laterali di caviglia e infortuni secondari all'arto inferiore

Autore: Dott. Luca Levrini Relatore: Dott. Cosimo Faniello

INTRODUZIONE

Le distorsioni laterali di caviglia (LAS) sono tra le lesioni muscoloscheletriche più frequenti, soprattutto negli sportivi. Nonostante spesso vengano considerate infortuni di lieve entità, numerose evidenze mostrano come una LAS mal gestita possa evolvere in instabilità cronica di caviglia (CAI), con ricadute importanti non solo sull'articolazione interessata, ma sull'intera biomeccanica dell'arto inferiore.

MATERIALI E METODI

La presente tesi ha l'obiettivo di indagare, tramite una revisione sistematica della letteratura, se una pregressa LAS possa essere associata a un aumento del rischio di infortuni secondari, soprattutto a carico di ginocchio, anca e muscolatura prossimale. L'analisi ha incluso 19 studi pubblicati tra il 2000 e il 2025, selezionati secondo il modello PEO e i criteri PRISMA, con particolare attenzione agli aspetti legati al controllo neuromotorio, alla propriocezione e alla funzionalità articolare.

RISULTATI

I risultati hanno evidenziato un'associazione significativa tra CAI e alterazioni del controllo motorio, con modifiche nei pattern di atterraggio, instabilità posturale, riduzione della dorsiflessione e deficit di forza nei muscoli dell'anca. Questi adattamenti sembrano aumentare il rischio di infortuni secondari, come lesioni del legamento crociato anteriore, tendinopatie e disfunzioni muscolari.

CONSCLUSIONI

Alla luce delle evidenze emerse, si sottolinea l'importanza di una presa in carico riabilitativa globale, che consideri la caviglia come parte di un sistema funzionale più ampio. La valutazione e il trattamento dovrebbero includere strategie per il recupero della propriocezione, del controllo posturale e della forza muscolare lungo l'intera catena cinetica, con l'obiettivo di prevenire recidive e migliorare l'efficienza biomeccanica del movimento.