

Meniscopatia

Percorso riabilitativo per le lesioni meniscali · Linee guida basate sull'evidenza

Cos'è e come si manifesta

I menischi sono strutture fibrocartilaginee del ginocchio con funzione di ammortizzazione, stabilizzazione e distribuzione del carico. Le lesioni meniscali possono essere traumatiche (tipiche del giovane sportivo) o degenerative (più comuni dopo i 40 anni).

Molte lesioni meniscali, specialmente quelle degenerative, rispondono bene al trattamento conservativo. La riabilitazione è la prima scelta raccomandata dalle linee guida per le lesioni degenerative e per molte lesioni traumatiche stabili.

Il percorso riabilitativo

Il percorso è suddiviso in fasi. La progressione avviene in base ai criteri clinici raggiunti, non solo al tempo trascorso.

FASE 1 — Controllo dei sintomi — Settimane 1-2

Obiettivi:

- Ridurre dolore e gonfiore
- Recuperare il ROM completo
- Mantenere l'attivazione muscolare

Cosa faremo:

- Crioterapia e gestione dell'edema
- Mobilità articolare attiva e passiva
- Attivazione del quadricipite (isometrici, SLR)
- Carico progressivo secondo tolleranza

Criteri di progressione:

- ✓ Gonfiore in riduzione
- ✓ ROM in miglioramento
- ✓ Carico completo tollerato

FASE 2 — Rinforzo e funzione — Settimane 2-8

Obiettivi:

- Rinforzo muscolare completo (quadricipite, hamstring, glutei)
- Recupero della propriocezione
- Ripresa delle attività quotidiane

Cosa faremo:

- Esercizi a catena cinetica chiusa progressivi
- Allenamento dell'equilibrio e propriocettivo
- Cyclette, cammino, esercizi in acqua
- Rinforzo della catena cinetica completa

Criteri di progressione:

- ✓ Forza >80% del controlaterale
- ✓ Assenza di gonfiore dopo l'attività
- ✓ ROM completo

FASE 3 — Ritorno allo sport — Settimane 8-12+

Obiettivi:

- Ritorno completo alle attività sportive
- Prevenzione delle recidive
- Protezione articolare a lungo termine

Cosa faremo:

- Corsa progressiva e esercizi di agilità
- Esercizi pliometrici e sport-specifici
- Programma di mantenimento muscolare
- Educazione alla protezione articolare

Criteri di progressione:

- ✓ Simmetria di forza
- ✓ Completamento del programma di corsa
- ✓ Assenza di sintomi nelle attività sportive

Tempi di recupero attesi

Il trattamento conservativo della meniscopatia richiede generalmente 6-12 settimane. Per le lesioni che richiedono intervento chirurgico (sutura meniscale o meniscectomia), i tempi variano: 2-3 mesi per la meniscectomia, 4-6 mesi per la sutura meniscale.

Quando consultare il medico

Contatta il medico o il fisioterapista se si presentano:

- **Blocco articolare persistente**
- **Gonfiore ricorrente senza causa apparente**
- **Sensazione di cedimento del ginocchio**
- **Dolore che non migliora dopo 6-8 settimane di trattamento conservativo**
- **Impossibilità di estendere completamente il ginocchio**

Prenota la tua valutazione

Ogni percorso viene personalizzato sulla base dei tuoi obiettivi e della tua condizione.

WhatsApp: +39 348 117 9719 · Email: barbisanmauro@gmail.com

Studio di Fisioterapia ASSIST · Via San Girolamo Emiliani 19/A, Treviso

Riferimenti clinici

Thorlund JB et al., *Exercise therapy for meniscal lesions*, Br J Sports Med, 2022

ESSKA Meniscus Consensus Group, *Consensus on Meniscal treatments*, 2020

Monk P et al., *Surgical versus conservative interventions for treating ACL injuries*, Cochrane, 2016

Avvertenza legale

Il presente documento ha finalità esclusivamente informativa e divulgativa. Non costituisce in alcun modo una diagnosi, un parere medico, una prescrizione terapeutica né sostituisce il consulto con un professionista sanitario qualificato. Le informazioni contenute sono basate sulle linee guida cliniche citate e rappresentano indicazioni generali che devono essere personalizzate in base alla valutazione clinica individuale. L'autore declina ogni responsabilità derivante da un utilizzo improprio, autonomo o non supervisionato delle informazioni qui riportate. Per qualsiasi decisione relativa alla propria salute, si raccomanda di rivolgersi al proprio medico o fisioterapista di riferimento.

© 2026 Dott. Ft. Mauro Barbisan — Studio di Fisioterapia ASSIST. Tutti i diritti riservati. La riproduzione, anche parziale, è consentita esclusivamente con citazione della fonte e previa autorizzazione dell'autore.