



## PUBALGIA E OSTEOPATIA

Il dolore all'anca è una condizione originata da una lesione o da una condizione preesistente. Tuttavia, tra molti casi di dolore all'anca, l'infiammazione del tendine nell'area pelvica è la più comune.

Il dolore all'anca e all'inguine può essere correlato e possono essere causati da una varietà di problemi muscolari o articolari nella pelvi. A volte, il dolore dell'anca può essere interpretato come dolore lombare.

Il dolore sull'articolazione dell'anca è a volte causato dal sedersi spesso per lunghi periodi di tempo, atterrando goffamente con il sedere, fare sport che richiedono troppi movimenti pelvici, uno stile di vita sedentario e artrite.

Le articolazioni dell'anca possono diventare dolorose quando ristagnano in una posizione fissa per una lunga durata o quando vengono spostate ripetutamente e a disagio.

**Una tensione inguinale è una condizione relativamente comune caratterizzata dallo strappo di alcuni o tutti i muscoli inguinali.** I muscoli dell'interno della coscia sono noti come muscoli adduttori (inguine). Questi muscoli hanno origine dalla pelvi e si inseriscono all'interno della coscia e delle ossa delle gambe.

I muscoli inguinali sono responsabili della stabilizzazione del bacino e del movimento della gamba verso la linea mediana del corpo. Sono particolarmente attivi durante la corsa e il calcio. **Una pubalgia si verifica comunemente a causa di una contrazione improvvisa dei muscoli inguinali** spesso quando sono in una posizione di allungamento.

Questo si verifica in genere durante l'accelerazione rapida durante la corsa, in particolare quando si cambia direzione o quando un calciatore esegue un lungo calcio. Questo accade spesso in sport di corsa come il calcio, l'hockey e l'atletica (in particolare i velocisti, gli hurdler e i saltatori in lungo), così come lo sci, l'equitazione e la ginnastica.

Gli infortuni all'inguine tendono a manifestarsi più comunemente negli atleti più anziani e, in particolare, dopo aver fatto uno sport senza un adeguato riscaldamento.

Le lesioni inguinali vanno da un di grado 1 a uno di grado 3 e sono classificati come segue:

**Grado 1:** un piccolo numero di fibre muscolari viene strappato con conseguente dolore ma consentendo la piena funzionalità.

**Grado 2:** un numero significativo di fibre muscolari viene strappato con una moderata perdita di funzionalità.

**Grado 3:** tutte le fibre muscolari si rompono con conseguente perdita di funzionalità.

## Trattamenti osteopatici per il dolore dell'anca e pubalgia

Il tuo osteopata analizzerà la tua mobilità lombare e degli arti inferiori per identificare la causa del tuo dolore. Poiché l'anca è il centro di movimento tra la parte superiore e quella inferiore del corpo, può facilmente essere colpita da un controllo improprio dei movimenti, da una postura scorretta e da esercizi fisici instabili.

Le strategie di trattamento e gestione implementate per il dolore all'inguine e dell'anca sono molto importanti in quanto si tratta di **una lesione che può diventare cronica se non gestita in modo appropriato.**

Alcune modalità che il tuo osteopata può includere nel trattamento di questa condizione includono:

- Mobilizzazione dei tessuti molli
- Allungamento
- Tecniche energetiche muscolari
- Terapie termali

- Correzione biomeccanica / esercizi correttivi
- Esercizi di rafforzamento
- Consigli sui farmaci anti-infiammatori

Con una gestione appropriata, i pazienti con lesioni all'inguine minori possono di solito recuperare in 1-3 settimane. Con le lesioni più gravi, il recupero può richiedere da 4 a 6 settimane o più, a seconda della gravità.

Il trattamento dell'osteopatia per i pazienti con questa condizione è vitale per accelerare il processo di guarigione, assicurare un risultato ottimale e ridurre la probabilità di recidiva futura.

OSTEOPATIA SORA  
D.O. GIACOMO PAONE