

# IL TENDINITE D'ACHILLE

## **Definizione:**

Il Tendine d'Achille: è il più grande tendine che collega i due maggiori muscoli del polpaccio (gastrocnemius e soleus) alla porzione posteriore dell'osso calcaneare. Sotto elevato stress il tendine si irrigidisce ed è obbligato a lavorare troppo duramente. Tutto ciò causa un'inflammazione che è appunto la tendinite e nel tempo può produrre tessuti cicatriziali che sono nettamente meno flessibili del tendine stesso. Se il tendine d'Achille infiammato continua ad essere stressato esso può arrivare ad una vera e propria rottura.

## **Sintomi:**

I sintomi principali della tendinite d'Achille sono: un dolore sordo o tagliente ovunque lungo la porzione posteriore del tendine, in special modo verso il calcagno, una limitata flessibilità della caviglia, calore e rossore nella zona dolente, un nodulo (formato da tessuto cicatriziale) che può essere palpato lungo il tendine e un suono croccante (tessuti cicatriziali che strusciano contro il tendine) durante il movimento della caviglia.

## **Cause:**

I Muscoli del polpaccio tesi ed affaticati, che trasferiscono il peso dalla corsa al tendine d'Achille. Questo può essere causato dallo scarso stretching, il rapido aumentare della distanza, o un lavoro eccessivo di velocità o corsa in salita, tutto ciò stressa il tendine d'Achille più di ogni tipo di altra corsa. Le scarpe da corsa non flessibili che in alcuni casi forzano il tendine a torsioni, corridori che pronano eccessivamente (piedi che ruotano interiormente all'impatto col suolo) sono anche essi cause per la tendinite suddetta.

## **Auto-trattamento:**

Fermare la corsa ai primi sintomi. Applicare ghiaccio per dieci minuti ogni due ore per ridurre inflammatione. Evitare la distribuzione di carichi sull'arto che ha il tendine d'Achille infiammato, tenere il piede elevato e quando è possibile automassaggiarsi la zona con una crema all'arnica. Massaggiare con movimenti semi-circolari in tutte le direzioni allontanandosi dai tessuti dolenti, una volta che il nodulo è andato via massaggiare tre volte al giorno, fare stretching del muscolo del polpaccio gentilmente e non riprendere la corsa fino a che non si è in grado di flettere e stendere completamente il piede sottocarico e di fare dei salti senza accusare dolore, tutto ciò normalmente richiede dalle sei alle otto settimane se iniziato ai primi sintomi. Consigliatevi comunque con il vostro Osteopata di fiducia.

## **Esercizi alternativi:**

Nuotare, spinning, fare del ciclismo usando dei rapporti bassi.

## **Misure preventive:**

Stretching del gastrocnemius (mantenere il ginocchio esteso), e del soleus (mantenere il ginocchio flesso). Mantenere ogni stretch per 30 secondi e poi rilassare lentamente. Ripetere questo esercizio due o tre volte al giorno. Ricordarsi di fare per bene lo stretching prima di correre e di fare gli esercizi di potenziamento del piede e dei muscoli del polpaccio, usare scarpe corrette e se necessario ortottici per prevenire l'eccessiva pronazione. Fare un programma di allenamento graduale, evitare un eccessivo allenamento in salita e ricordarsi soprattutto di inserire riposi nel programma di allenamento.