

Studi e Ricerche

la medicina non convenzionale e lo sport all'Hotel Palace di Prato

Convegno sport e salute 2016

Il Kinesio Taping Method... storia ed applicazioni

Patellolomoral Pain Syndrome: un approccio più globale

Convegno di medicina dello sport 2015

Maratonina di Prato... ci siamo!

DANIELE MELUCCI CAMPIONE EUROPEO MARATONA A PRATO

Il convegno medico organizzato dalla Associazione medico sportiva di Prato sulla maratonina di Prato

L'alimentazione del runner... 5 luoghi comuni da sfatare

appuntamento con la medicina sportiva e ciclismo il 20 novembre

CERTIFICAZIONE MEDICO SPORTIVA CHE CACS II

Convegno di medicina dello sport in collaborazione con i farmacisti all'Hotel Palace il 2 luglio

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palace

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palace

Appuntamento il 24 maggio con la medicina dello sport all'Hotel Palace di Prato

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE NELL'ATLETA RICOSTITUITO

Serata di aggiornamento sul Piede alla Medicalsport

Serata con Gigliotti per la preparazione della Maratonina di Prato

Appuntamento con il Piede alla Medicalsport

Anche quest'anno con le vacanze di Pasqua si rinnova l'appuntamento con la Maratonina di Prato

Appuntamento all'Hotel Palace per affrontare al meglio la Maratonina di Prato

convegno di Medicina dello sport ed emergenza sabato 15 febbraio al Teatro Magnolfi di Prato

Come affrontare l'emergenza in campo sportivo?

Il ginocchio del podista

Convegno di medicina dello Sport alla Medicalsport

Functional Movement Screen: innovativa metodologia di valutazione motorio-funzionale nelle disabili

il kinesiotaping... moda o realtà?

Legge Balduzzi sui certificati sportivi... ma che cosa?!

Parliamo di Fitwalking...

CONDROPATIE E INTEGRATORI

SPORT E STRESS OSSIDATIVO

INTEGRATORI NELLO SPORT INQUADRAMENTO

ALIMENTAZIONE, INTEGRATORI E INFORTUNI

INTEGRATORI ALIMENTARI

La Associazione Medico Sportiva di Prato alla Notte bianca di Prato

L'ipotermia nel podismo

CONVEGNO DI MEDICINA DELLO SPORT "BENEFICI E DANNI DA SPORT" IL 23 MARZO 2013

CONVEGNO SPORT E SALUTE A PRATO IL 28 FEBBRAIO

Medici e infermieri a rischio influenza! Ma attenzione il picco è in agguato per tutti!

Italiani... popolo di maratona!

Le vibrazioni in medicina

AGLIO E CIPOLLE... STOP ALL'ARTROSI

Una vecchia nuova novità per l'atleta... i bagni di ghiaccio

Alimentazione dello sportivo: Alimentazione a pans e acqua

L'enciclopedia della fisioterapia strumentale

Correre fa bene al sesso!

ELEZIONI REGIONALI DELLA FMSI TOSCANA

Convegno Alimentazione e Infortuni all'Euro Firenze Marathon 2012

Serata sulla Lombalgia alla Medicalsport

Maratona di Firenze non solo corsa!

Serata di spessore al Panathlon Prato sullo Sport integrato fra disabili e normodotati

La pubalgia... il Congresso Nazionale Kinesiocenter

...ma il kinesiotaping funziona davvero?

Il ginocchio del runner

Viene confermato come presidente della Associazione Medico Sportiva di Prato il dr. Luca Magni

INFORTUNI DEL PODISTA -TENDINITE DELL'ACHILLEO-

si è concluso con un gran successo il 2° CONGRESSO MONDIALE DI MEDICINA DELLO SPORT

Certificato medico sportivo per tutti?

CERTIFICATI PER L'ATTIVITA' SPORTIVA AMATORIALE

la corsa allunga la vita!!

L'ULTRAMARATONA -FA BENE O FA MALE?

Sport e fitness protagonisti al giardino Buonamici

CONSIDERAZIONI SUL DOPING

Gli atleti hanno una maggiore tolleranza al dolore!

Successo di partecipazione anche nel terzo incontro del ciclo Prevenzione e Sport

Siamo nati per correre!!

Doping: positivo 3% dilettanti

Grande partecipazione anche alla seconda serata del ciclo Informativo Prevenzione e sport

Grande soddisfazione della Ams Prato per la riuscita del 2° eventi informativi del 7 e 8 maggio 2012

Chi corre vive più a lungo!

Prevenzione infortuni e il protocollo 11+

Quanti malori diventati tragedia nello sport!!!

Le verifiche importanti... a partire dall'elettrocardiogramma per l'Atleta

Appuntamento con lo sport dall'8 maggio alla Villa Smiles di Montale

LA RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE CAUSE PREVENZIONE SECONDARIA

Appuntamento il 7 maggio con il CONVEGNO LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

NOVITA' seminario della SCUOLA DELLO SPORT CONI A FIRENZE IL 21 04 2012

La nuova frontiera del Doping... gli ORMONI PEPTIDICI

Chi può utilizzare il Defibrillatore Automatico?

Morosini... medici sportivi... una tragedia ma evitare allarmismi

La morte di un calciatore

GALANTI... SFATIAMO un mito... I controlli sugli sportivi in Italia non sono i migliori del mondo

LA DIETA A ZONA NEL BASKET

Il trauma cranico sportivo

traumi cranici recidivanti... quali conseguenze?

28 03 2012 ALLA MEDICALSPORT CORSO TEORICO PRATICO DI TRAZIONI LOMBARI ATTIVE

PER GLI ATLETI... Un braccialetto per il cuore degli sportivi

Cosa è la Sindrome di Brugada?

Ma il pompelmo aiuta davvero a perdere peso?

Il massaggio... che toccassano!!!!

Il medico... il dramma di Muamba... «Morto» per 73 minuti... Poi mi ha parlato»

la Medicalsport sarà l'uno degli sponsor della MARATONINA DI PRATO 2012

CHI FA L'ORTO CONSUMA PIU' FRUTTA E VERDURA!!!

l'acqua... anche la memoria migliora!!!!

Colpo della strega... Italiani sconsigliano molecola responsabile

a che ritmo devo o posso correre al km?

Per un recupero ottimale lesioni dello sportivo non è necessario ricorrere "AI MAGHI"!!!!

La corsa nel cardiotecnico

Hai un dolore? puoi risolverlo con l'AUTOMASSAGGIO!!!

Correre nella ore di buio... consigli per il podista

CRAMP!... Mamma mia che dolore!!!!

Il Ghiaccio... consigli per l'uso!

Riabilitazione delle amputazioni dell'arto inferiore

sport negli amputati di arto inferiore e superiore

valvulopatie e sport di squadra

Artrite e sport di squadra

OBESITA' E SPORT DI SQUADRA

DIABETE E SPORT DI SQUADRA

Iperensione e sport di squadra

Il basket in carrozzina

2° incontro medicalsport INFORMATICA Functional movement systema

La Disabilità negli sport di squadra: le cardiopatie

La Disabilità negli sport di squadra

La Laserterapia di ultima generazione... il FPS system

15 dicembre 2011 Convegno

una terapia MISTERIOSA... LA CRM TERAPIA!!!

NORMATIVE DELLA MEDICINA SPORTIVA NEL DISABILE

...l'improvvisa passione per la maratona è il nuovo segno ineludibile del cinquantennio pre-

handicap e sport

handicap e sport 2 parte

STORIA DEL CIP COMITATO ITALIANO PARACALIMPICO

Wheelchair rugby

Mamma mia!!!! Ho il bacino spostato!!!!

311 2011 Incontro alla Medicalsport sulla nuova tecnica ARP THERAPY

...un dolore alla coscia che non migliora... e se fosse una MIOSITE GIGLIANTE?

La laserterapia questa sconosciuta!!!!

Gli integratori nello sport... questi sconosciuti!

Cosa sono gli OMEGA 3?

Lombalgia: meglio il pilates o il metodo mc Kenzie?

Un dolore al ginocchio un po' particolare... l'Hoffite!!!

ARP THERAPY arriva dall'America la nuova terapia che riduce i tempi di recupero da infortunio nei

il podismo... sport popolato da atleti anziani!

l'influenza dei salti nell'insorgenza della tendinite rotulea

la rotula... questa sconosciuta!!!!

la sindrome del piriforme

SETTEMBRE TEMPO DI VISITE DI IDONEITA' SPORTIVA

il superallenamento

La fascite plantare... un problema sconosciuto per tutti gli sportivi

IL PANE E LO SPORT... consigli per l'uso

Supplementazione con leucina durante esercizio fisico

'na tazzuella e 'CAFFE' contro la fatica fisica... ma è proprio vero?

DOMS (delayed-onset muscle soreness) o DOLORE MUSCOLARE TARDIVO

Estate... la stagione della FRUTTA!

la maratona

la maratona 2

esercizi per la core stability

core stability

lo stretching

L'APPORTO IDRICO NELLO SPORTIVO

La onde d'urto

Plantari si... plantari no?

Share

Un dolore al ginocchio un po' particolare : l'Hoffite !!!

Il Corpo di Hoffa è all'interno della capsula articolare, la sua funzione è quella di aumentare la superficie di contatto e quindi diminuire la pressione tra tendine e parte scheletrica riducendo gli attriti

L'infiammazione del corpo di Hoffa provoca una situazione clinica caratterizzata da dolore intenso e quindi a un lungo periodo di riposo dell'attività lavorativa e sportiva

La rotula (è un osso sesamoide inserito nel tendine del muscolo quadricipite della coscia che si inserisce sulla tuberosità quadricipitale (anteriore) della tibia) poggia su un cuscinetto adiposo detto corpo di Hoffa o batuffolo di Hoffa che si trova al di sotto del Legamento Rotuleo e ha una doppia funzione, di attutire gli urti e di facilitare lo scorrimento riducendo l'attrito (serve a tenere distanziato il tendine che a contatto con l'osso potrebbe risultarne quanto meno irritato)

Ricordo che le funzioni principali della rotula sono essenzialmente tre: 1)svolge un'azione di "puleggia" aumentando il braccio di leva del muscolo quadricipite, in tal modo la forza che quest'ultimo può esercitare sulla gamba aumenta di oltre il 50%; 2) svolge una funzione di guida nei confronti del tendine quadricipitale, centralizzando le forze generate dai quattro ventri muscolari di cui è composto il quadricipite che vengono trasferite al tendine rotuleo; 3) ampia l'area di contatto del tendine quadricipitale sul femore.

il corpo di Hoffa garantisce il miglior funzionamento della rotula e dell'apparato estensore del ginocchio

Hoffite Quando per cause lavorative, sportive, traumatiche il CORPO DI HOFFA va incontro ad un processo infiammatorio tende ad ispessirsi e creare dolore anteriore durante la deambulazione, nel fare le scale e talvolta anche a riposo

L'Hoffite può derivare da una infiammazione indipendente si tratta di un fenomeno reattivo a dei microtraumi ripetuti come quelli della corsa, specie se la biomeccanica individuale porta dopo la fase di volo a generare un impatto che scarica prevalentemente sul tendine oppure anche se più raramente in conseguenza di evento traumatico acuto (la classica "ginocchiata")

Ma può anche esservi una concomitante sinovite di Hoffa! La membrana che avvolge il ginocchio, la sinovia, che secerne il liquido sinoviale può in qualche maniera produrre delle aderenze o delle piche che generano un'infiammazione del corpo di Hoffa.)

L'infiammazione del corpo di Hoffa può essere associato ad un fenomeno degenerativo della parte inserzionale del tendine rotuleo con il polo inferiore della rotula. Questa denegerazione che al pari dell'hoffite può causare dolore, è una cosiddetta tendinosi.

Quindi prima di tutto va verificato se il problema è una semplice hoffite oppure una sinovite di Hoffa in associazione o meno con una tendinosi del rotuleo (detto anche ginocchio del saltatore c.d. jumper's knee).

La diagnosi è clinica e SI BASA SU UNA SCRUPOLOSA ANAMNESI (ci sono stati traumi diretti sul ginocchio di recente ? ci sono stati dei sovraccarichi di lavoro o di allenamento ? ecc) su una attenta valutazione della BIONECCANICA DEL GINOCCHIO E DELLA ROTULA IN PARTICOLARE (a volte l'utilizzo di plantari o ginocchiere può essere determinante nella risoluzione del caso), e strumentale mediante RMN. Può essere utile anche una ecografia del rotuleo presso un competente radiologo esperto di muscoli e tendini. Può darsi che il dolore derivi esclusivamente dal tendine e non dal corpo di Hoffa. Se persistono dei dubbi e soprattutto se la terapia non dà i risultati sperati può essere necessaria un'artrosopia esplorativa ed eventualmente chirurgica

La terapia è inizialmente inconruenta con fisioterapia molto utile l'utilizzo della laserterapia da alta energia(in particolare l'FP3 system assicura risultati incoraggianti)

molto usata la Tecarterapia (in particolare con la metodica in Resistivo)

Altra possibilità terapeutica è la SMART TERAPIA (evoluzione della ipertermia)

In associazione a queste terapie , utilizzo spesso anche le Onde d'urto (anche se sono un po' dolorose) di tipo focale

io non utilizzo quasi mai la MESOTERAPIA e se devo fare della terapia infiltrativa , specie se c'è una tendinosi associata , PREFERISCO LA INIEZIONE DEL GEL PIASTRINICO

se tutte le terapie suddette , seguite da una valida e scrupolosa riabilitazione (importante, come al solito, il potenziamento del Vmo) non raggiungono il risultato sperato diventa indispensabile la via chirurgica, con una artrosopia per eseguire una pulizia del corpo di Hoffa e una cruentazione del polo inferiore della rotula spesso soggetto a fenomeni degenerativi (trasportazione di un pezzettino di rotula(apice) che poi si riforma e una "cruentazione" del tendine)

post-intervento: il corpo di Hoffa è un tessuto molto vascolarizzato e a volte può gonfiarsi e dare dolore. Quindi ci vuol pazienza e una riabilitazione attenta !

In ogni caso si tratta di terapie lunghe che necessitano di una buona dose di pazienza da parte di medici e pazienti stessi.

dr Magni Luca