

GINOCCHIO SANO E FORTE

**MANUALE TEORICO E PRATICO (CON ESERCIZI)
PER INIZIARE A VINCERE IL DOLORE AL GINOCCHIO**



**FISIOSOCIAL
CENTRO FISIOTERAPICO**

Cos'è il Metodo Fisiosocial?



Fisiosocial è un centro di fisioterapia fondato da due fisioterapisti professionisti, Dott. Klaus Qemal e Dott. Francesco Lanzini, **con sedi a Milano e Brescia.**

Ci occupiamo ogni giorno di persone con dolore cronico, lesioni ortopediche, ginocchia "bloccate" da anni o situazioni che sembravano già trattate, ma senza risultati.

Il nostro metodo nasce da esperienza clinica diretta, aggiornamento scientifico costante e un obiettivo chiaro: portare le persone a fare di nuovo ciò che pensavano di aver perso. Seguiamo ogni giorno decine di persone nei nostri studi e online.

E siamo seguiti da **oltre 160.000 persone sui social:**

- YouTube: youtube.com/fisiosocial
- Instagram: [@fisiosocial](https://www.instagram.com/fisiosocial)
- TikTok: [@fisiosocial](https://www.tiktok.com/@fisiosocial)

 I nostri centri

Fisiosocial Milano

Via Volvinio 33 – Tel. 351 967 0510

Fisiosocial Brescia

Via Cremona 180 – Tel. 351 331 8535

INDICE DEL MANUALE



- 1. Diagnosi $\neq$ dolore*
- 2. Perché le terapie
passive falliscono*
- 3. Quando iniziare gli
esercizi*
- 4. Casi reali: da dolore
cronico a ritorno al
movimento*

 I nostri centri
Fisiosocial Milano
Via Volvinio 33 – Tel. 351 967 0510
Fisiosocial Brescia
Via Cremona 180 – Tel. 351 331 8535

DIAGNOSI $\neq$ DOLORE

Quando si soffre di dolore al ginocchio, il primo pensiero ricade spesso sulla diagnosi: **artrosi, meniscopatia, condropatia, tendinopatia...**

Eppure, la diagnosi in sé **non sempre** spiega il dolore che provi, né è sufficiente a definire il tuo percorso di recupero. Esistono persone con le tue stesse immagini radiologiche che non sentono alcun dolore, e altre con dolore invalidante pur senza segni evidenti.

Il punto non è solo "cosa hai", ma soprattutto "cosa il tuo ginocchio non riesce più a fare".

Per questo, alla base del nostro metodo ci sono tre capacità fondamentali da valutare e recuperare:

Mobilità: sei in grado di flettere e stender e il ginocchio liberamente?

Forza: i muscoli attorno al ginocchio sostengono i carichi quotidiani?

Stabilità: ti senti sicuro quando cammini, sali le scale, ti abbassi?

Questi elementi valgono più di mille parole scritte su un referto. **È da qui che inizia il cambiamento reale.**

PERCHÉ LE TERAPIE PASSIVE FALLISCONO

Parliamo di massaggi, manipolazioni, laser, tecar, elettroterapia, ultrasuoni... Tutti strumenti che possono aiutare a **ridurre momentaneamente il dolore**, ma che non agiscono sulla funzione da recuperare.

Chi ha un dolore al ginocchio, spesso inizia un percorso terapeutico con l'obiettivo di ridurre subito il fastidio. È comprensibile. Ma se l'unico strumento utilizzato è la terapia passiva, c'è un grande rischio: il dolore si attenua per qualche giorno o settimana, ma poi ritorna. Perché?

Perché non è cambiato nulla nella capacità del ginocchio di gestire i carichi.

Immagina di spegnere l'allarme antifurto senza togliere l'intruso dalla casa. È più o meno quello che si fa quando si "spegne" il dolore senza modificare l'origine del problema.

La chiave è nella funzione.

Il dolore articolare è spesso una conseguenza: una spia accesa.

Può derivare da una rigidità, da un'instabilità, da un deficit di forza. Se non si agisce su queste funzioni, l'articolazione continuerà a lavorare male... e il dolore potrebbe tornare.

Ecco perché il cuore del metodo Fisiosocial è un approccio attivo:

esercizi personalizzati, progressivi, incentrati sul recupero della funzione, sulla riattivazione neuromuscolare.

Non stiamo dicendo che le terapie passive siano sempre da evitare. **In alcuni casi possono essere un supporto temporaneo**, posso eseguire alcune manovre passive al ginocchio di un paziente per permettere una migliore esecuzione degli esercizi.

Il problema è quando l'intero percorso ruota attorno a un lettino e a qualcuno che "fa qualcosa sul ginocchio", senza che il paziente partecipi attivamente.

In questi casi, i miglioramenti sono fragili, temporanei, e spesso illusori.

Un cambiamento di mentalità!

Passare da un approccio passivo a uno attivo significa **diventare parte del proprio recupero**. Significa imparare a gestire il carico, a leggere i segnali del proprio corpo, a potenziare muscoli e strutture che proteggono il ginocchio.

Non è solo una questione di esercizi, ma di metodo, costanza e strategia.

QUANDO INIZIARE GLI ESERCIZI

Molte persone credono che prima bisogna aspettare che passi la fase acuta, poi eventualmente si potrà iniziare a fare esercizi.

In realtà, questa è una convinzione molto diffusa, ma non sempre corretta.

A meno che non ci siano situazioni molto gravi come fratture, infezioni o lesioni acute importanti non esiste una regola universale che imponga di aspettare “che passi tutto” prima di muoversi.

Il riposo prolungato può peggiorare le cose

Se stai fermo troppo a lungo, succede che:

- ***il ginocchio perde forza,***
- ***il tendine perde la capacità di sopportare carichi,***
- ***la rigidità aumenta,***
- ***il dolore può tornare peggio di prima appena riprendi a muoverti.***

Il carico è sia veleno che antidoto!

*È uno dei concetti centrali del nostro metodo:
“Il carico è sia veleno, che antidoto.”*

Se esageri, il ginocchio peggiora.

*Ma se non carichi mai, non potrà mai riadattarsi e migliorare. La chiave è trovare quello che chiamiamo lo “sweet spot”: **il punto giusto in cui il carico è sufficiente per stimolare un miglioramento, ma non troppo da infiammare o peggiorare il dolore.***

DA DOLORE CRONICO A RITORNO AL MOVIMENTO

*Dopo aver esplorato i concetti teorici e gli esercizi fondamentali, in questa quarta lezione vogliamo mostrarti tre casi reali di pazienti che abbiamo seguito **con il metodo Ginocchio Sano e Forte**.*

*Ognuno di loro presentava problematiche differenti, ma in comune avevano un passato di **frustrazioni, tentativi falliti e dolore ricorrente**.*

*Questi casi non sono esempi perfetti o ideali: sono persone vere, con problemi complessi, spesso presenti da mesi o anni, che hanno ottenuto risultati **NON grazie a trattamenti magici, ma a un percorso personalizzato** basato su esercizi mirati, progressivi e adattati alla loro condizione.*

DA DOLORE CRONICO A RITORNO AL MOVIMENTO

Andrea soffriva di **un'inflammation del tendine rotuleo**. Aveva già fatto terapie passive, massaggi, manipolazioni, riposo... ma ogni volta che tornava a fare trekking o attività fisica, il dolore si ripresentava.

Abbiamo lavorato esclusivamente attraverso un programma di esercizi, calibrato nel tempo, con l'obiettivo di: ridurre il dolore iniziale, migliorare la capacità del tendine di tollerare il carico, riportarlo gradualmente alle sue attività.

Il principio che ha guidato il suo recupero è stato chiaro: Il carico è sia veleno che antidoto.

La differenza sta nella dose e nella progressione.

Andrea non solo è tornato a camminare senza dolore, ma **è anche riuscito a riprendere a correre, cosa che pensava fosse ormai impossibile.**

Andrea



Ho 46 anni, mi sono rivolto a Fisiosocial per un'inflammation cronica al tendine rotuleo che mi trascinavo da oltre due anni. Dopo una precedente esperienza di fisioterapia abbandonata per scarsi risultati, le visite ortopediche, gli esami di rito, le terapie strumentali etc. ho deciso di provare questa formula di consulenza a distanza. Beh che dire, ho conosciuto Francesco un professionista serio e preparato che, prima di tutto mi ha ascoltato, ha raccolto i referti ha analizzato il mio caso e ha creato per me un percorso di esercizi che ha adattato ad ogni successiva seduta, al cambiare dei miei sintomi, dei risultati e dei feedback che gli riportavo. I risultati hanno richiesto il mio impegno costante (e su questo Francesco è stato anche un buon motivatore nei momenti di sconforto) ma alla fine sono arrivati, e ho potuto riprendere progressivamente l'attività fisica che avevo lentamente abbandonato, i trekking in montagna e con mio stupore persino un po' di corsa leggera. Non mi dilungo oltre ma devo sinceramente ringraziare Francesco e Fisiosocial per il lavoro svolto e per il loro canale Youtube che mi ha permesso di conoscerli. Un grande grazie. Andrea.

DA DOLORE CRONICO A RITORNO AL MOVIMENTO

*Antonio voleva tornare a correre, ma da tempo era bloccato **da un mix di dolore femoro-rotuleo e infiammazione della bendelletta ileotibiale**. Aveva smesso del tutto l'attività sportiva, convinto di dover **"aspettare che passasse"**.*

Anche con lui abbiamo costruito un percorso: mirato a ricondizionare i tessuti e riabitarli al carico, modulato sulle sue sensazioni, passo dopo passo. Nel giro di circa un mese e mezzo, ha ripreso gradualmente a correre fino a raggiungere i 10 km di corsa senza alcun fastidio.



Antonio

Local Guide • 19 recensioni



Pienamente soddisfatto.

Mi sono rivolto a Fisiosocial su consiglio di un ortopedico per risolvere un problema al mio ginocchio sinistro che mi trascinavo dietro da ormai due anni. In particolare, a seguito di un infortunio sportivo riscontravo una forte difficoltà ad effettuare semplici attività sportive come una corsa a passo lento o banalmente anche esercizi a corpo libero che richiedessero ripetuti piegamenti e flessioni delle gambe; per dare un'idea, a seguito di una corsa di anche soli 10 minuti sentivo dolori diffusi lungo tutta la gamba fino al giorno successivo.

Ho iniziato il programma di fisioterapia verso fine Luglio a seguito di un paio di incontri in studio presso Fisiosocial, seguito da Klaus che ha valutato con attenzione il mio problema componendo un programma di esercizi per la mia condizione, programma che è stato sempre puntualmente aggiornato man mano che ottenevo risultati in modo da alzare sempre di più l'asticella e permettendomi di acquisire un metodo e una costanza che sono state fondamentali nel mio percorso. A distanza di soli 3 mesi ho recuperato forza, flessibilità, ampiezza dei movimenti, ma soprattutto la capacità di svolgere attività fisica e la confidenza necessaria per ricominciare a correre senza aver paura dei dolori del giorno dopo. Ad oggi ho raggiunto il risultato di un'ora continuativa di corsa senza sentire particolari fastidi, continuerò su questa strada per migliorare ancora

Grazie Fisiosocial!

CONCLUSIONI ED ESERCIZI

*Cosa ci insegnano questi tre casi?
Anche chi ha dolore da anni può
migliorare con il giusto approccio.*

*Nessuno dei tre ha risolto con
manipolazioni o trattamenti passivi.
I risultati sono arrivati con costanza,
progressione e ascolto del corpo.
Non si tratta di "allenarsi" ma di ri-
educare il movimento.*

In foto francesco e klaus all'raggiungimento dei 100.000 iscritti su youtube



VADEMECUM DOLORE

1. Se durante un esercizio avverti un dolore intenso e improvviso, **è fondamentale interrompere immediatamente**. Un leggero fastidio o un dolore tollerabile durante l'esecuzione può rientrare nella normalità, ma un dolore acuto o una fitta intensa non devono essere ignorati.
2. La principale regola è la delicatezza, soprattutto le prime volte che si eseguono gli esercizi.
3. Non ci deve essere dolore durante gli esercizi, anche se una sensazione di fastidio cui daresti un voto **massimo di 3 o 4 su 10 è perfettamente accettabile**.
4. Se avverti dolore o fastidio durante gli esercizi non è necessario sospendere, **basta eseguirli in modo più delicato**.

ESERCIZI

ESERCIZIO #1 -> STRETCHING DINAMICO FEMORALI, 3 SERIE DA 10 RIPETIZIONI.



**VIDEO DI SPIEGAIZONE
CLICA PER GUARDARLO**



Da questa posizione (SUPINA), distendi lentamente il ginocchio della gamba flessa verso l'alto, cercando di raddrizzare la gamba senza staccare il bacino dal suolo.
Poi ritorna in posizione di partenza (flessione del ginocchio).

ESERCIZI

**ESERCIZIO #2 -> SOLLEVAMENTO GAMBA TESA, VARIANTE FACILE.
ESEGUI 2-3 SERIE PER LATO DA 10-15 RIPETIZIONI.**



**VIDEO DI SPIEGAIZONE
CLICA PER GUARDARLO**



Esercizio di rinforzo del quadricipite il muscolo nella parte anteriore della coscia, mantieni la gamba che non deve lavorare piegata come ti viene mostrato nella foto, e la gamba che deve eseguire l'esercizio si solleva dal pavimento o dal letto fino ad arrivare all'altezza del ginocchio fermo.

ESERCIZI

**ESERCIZIO #3 -> RINFORZO MUSCOLO TIBIALE ANTERIORE, 2-3 SERIE
DA 15-20 RIPETIZIONI.**



**VIDEO DI SPIEGAIZONE
CLICA PER GUARDARLO**



Esercizio di rinforzo del muscolo tibiale anteriore, schiena appoggiata al muro, facciamo un passo avanti (distanza tallone muro circa 30-50 cm), andiamo a sollevare le punte dei piedi verso l'alto.

ESERCIZI

ESERCIZIO #4 -> RINFORZO POLPACCI, 2-3 SERIE DA 10-15 RIPETIZIONI.



**VIDEO DI SPIEGAIZONE
CLICA PER GUARDARLO**



Esercizio di rinforzo dei polpacci, puoi tenerti con due dita al muro, giusto per mantenere l'equilibrio, poi sali sulle punte dei piedi, cercando di tenere le ginocchia tese e di salire quanto più possibile.

ESERCIZI

ESERCIZIO #5 -> RINFORZO MUSCOLI FEMORALI, 2-3 SERIE DA 10-15 RIPETIZIONI PER LATO. SE L'ESERCIZIO RISULTA FACILE SI PUÒ AGGIUNGERE UNA CAVIGLIERA DA 1 O 2 KG.



**VIDEO DI SPIEGAIZONE
CLICA PER GUARDARLO**



Rinforzo dei muscoli posteriori della coscia, ti posizioni in piedi con le mani appoggiate al tavolo o dove ti trovi meglio, porti la gamba indietro e mantenendo la posizione della gamba indietro vai a piegare il ginocchio come se volessi portare il tallone verso il gluteo cerchi di arrivare più vicino al gluteo possibile e ritorni giù piano. 3- 4 serie da 10-15 ripetizioni per gamba.

ESERCIZI

**ESERCIZIO #6 -> PONTE, ESEGUI 2-3 SERIE DA 10-15 RIPETIZIONI
COME INDICATO NEL VIDEO.**



**VIDEO DI SPIEGAIZONE
CLICA PER GUARDARLO**



Esercizio del ponte, esercizio di rinforzo generale delle gambe e della schiena, svolgi come ti viene indicato nelle foto, puoi decidere di aiutarti leggermente con le mani se ti è troppo difficile sollevarti.

ESERCIZI

ESERCIZIO #8 -> ALZARSI E SEDERSI DALLA SEDIA, 2-3 SERIE DA 10 RIPETIZIONI. SEGUI LE INDICAZIONI DEL VIDEO PER TROVARE L'ALTEZZA ADATTA ALLE TUE CONDIZIONI.



**VIDEO DI SPIEGAIZONE
CLICA PER GUARDARLO**



Alzarsi e sedersi dalla sedia senza darti la spinta o lo slancio ecco perché c'è l'opzione di farlo da una seduta alta di modo da permetterti di scegliere l'altezza che ti consente di eseguirlo nel modo giusto. 2-3 serie da 10-15 ripetizioni.

CONCLUSIONE – IL PRIMO PASSO PER TORNARE A STARE BENE

Hai appena terminato il percorso teorico e pratico “Ginocchio Sano e Forte”, pensato per aiutarti a comprendere meglio il tuo problema e iniziare subito a fare qualcosa di concreto per stare meglio.

In questo manuale hai trovato:

Le basi del metodo Fisiosocial per affrontare il dolore al ginocchio, le differenze tra approcci passivi e attivi, quando e come iniziare gli esercizi, esempi reali di persone che, grazie a un programma personalizzato, hanno ridotto il dolore e ripreso a muoversi.

Ma soprattutto vogliamo che tu sappia una cosa importante:

- 📌 Non è necessario aspettare che il dolore sparisca da solo. Il dolore al ginocchio non deve diventare una condanna.

Se vuoi essere affiancato da noi, puoi:

☎ Richiedere una chiamata conoscitiva gratuita, in cui ci racconti il tuo caso e ti spieghiamo se e come possiamo aiutarti.

🏢 Prenotare una visita nel nostro centro,

Per iniziare un percorso fisioterapico personalizzato e mirato. Puoi farlo chiamando il 351 967 0510, scrivendoci su Whats'App, o cliccando il pulsante qua sotto per richiedere informazioni.



Contattaci ora

GINOCCHIO SANO E FORTE

**MANUALE TEORICO E PRATICO (CON ESERCIZI)
PER INIZIARE A VINCERE IL DOLORE AL GINOCCHIO**



**FISIOSOCIAL
CENTRO FISIOTERAPICO**