



MINI GUIDA GRATUITA

combatti l'iperestensione di
ginocchio

www.chiaramazzasocialacademy.com

Mini guida: iperestensione del ginocchio nella sclerosi multipla

Questa mini guida ti aiuta a capire e gestire **l'iperestensione** del ginocchio (ginocchio che “va indietro”) quando è legata a spasticità nella sclerosi multipla. Troverai consigli pratici e alcuni esercizi semplici da provare con gradualità, in modo sicuro e adattabile.

Risultato atteso: più controllo durante il passo, meno “scatti” e un ginocchio più stabile nelle attività quotidiane.

Tempo indicativo: 10–20 minuti, 3–5 volte a settimana (in base alle tue energie).

Difficoltà: da principiante a intermedio (si adatta al tuo livello).

Importante

Questa guida non sostituisce un percorso riabilitativo. Gli esercizi vanno **personalizzati** e svolti **senza dolore**. Se hai dubbi, chiedi supporto a fisioterapista o medico.

Che cos'è l'iperestensione del ginocchio (e perché può comparire nella SM)

L'iperestensione è quando, durante il carico (in piedi o mentre cammini), il ginocchio tende a spingersi oltre la posizione “dritta” e va leggermente indietro. Può dare instabilità, affaticamento e, nel tempo, irritare l'articolazione.

Nella sclerosi multipla può comparire per una combinazione di fattori:

- **Spasticità** (soprattutto dei polpacci o dei muscoli posteriori) che altera il modo in cui il piede appoggia a terra.
- **Debolezza o scarso controllo** di quadricipite, glutei e muscoli dell'anca.
- **Ridotta mobilità** della caviglia
- **Compensi** per paura di cadere o per stanchezza: il corpo “blocca” il ginocchio per sentirsi più sicuro.

Nota pratica

Non esiste una sola causa. Per questo le strategie migliori sono quelle che uniscono: gestione della spasticità, miglior appoggio del piede e rinforzo graduale.

Obiettivi della guida

Questa guida punta a 3 obiettivi concreti:

- **Ridurre** la tendenza del ginocchio a “scappare indietro”.
- **Migliorare** il controllo durante il passo e nei passaggi seduto/in piedi.
- **Gestire** la spasticità con routine brevi e ripetibili.

Se noti...	Può aiutare...
Il ginocchio “si blocca” quando appoggi il peso	Rallentare, accorciare il passo, lavorare su controllo di anca e caviglia
Ti senti più instabile a fine giornata	Pause programmate, esercizi brevi, evitare sforzi “tutti in una volta”
Il piede appoggia male (punta giù o rigida)	Mobilità caviglia, stretching dolce, valutazione di tutore/plantare con un professionista

Consigli pratici per la vita quotidiana

Piccoli aggiustamenti, fatti spesso, valgono più di “fare tanto” una volta sola.

Durante il cammino

- **Rallenta**: un passo più lento spesso riduce lo “scatto” in iperestensione.
- **Accorcia il passo**: evita di “lanciare” la gamba in avanti; punta a un appoggio più vicino al corpo.
- **Pensa a “ginocchio morbido”**: prova a mantenere una piccola flessione quando carichi il peso (senza forzare).

- **Appoggio completo del piede:** se possibile, cerca un contatto più uniforme (tallone-pianta), senza spingere troppo sulle punte.

Nelle attività seduto/in piedi

- **Piedi sotto le ginocchia** prima di alzarti: migliora il controllo e riduce i compensi.
- **Alzati in 2 tempi:** prima “porta il peso avanti”, poi spingi sui piedi per alzarti (meno scatto, più controllo).
- **Usa appoggi** (braccioli, bastone, corrimano) nei giorni di fatica: è una strategia, non una sconfitta.

Gestione semplice della spasticità

- **Routine breve:** 2–3 minuti di mobilità dolce prima di camminare possono cambiare la qualità del passo.
- **Calore e rilassamento** (se per te funziona): doccia tiepida, respirazione lenta, movimenti piccoli e controllati.
- **Fatica:** quando aumenta, aumenta anche il rischio di iperestensione. Programma pause prima che la gamba “si immobilizzi”.

Promemoria

Se usi un tutore (es. AFO) o un ausilio, verifica con un professionista che sia regolato correttamente: una piccola modifica può ridurre molto l'iperestensione.

Esercizi utili e sicuri (con gradualità)

Scegli pochi esercizi e ripetili spesso. L'obiettivo è **controllo**, non “spingere forte”.

Prerequisiti (prima di iniziare accertati di avere)

- ☐ un supporto stabile vicino (muro, piano cucina, corrimano).
- ☐ scarpe stabili oppure se sei scalzo su superficie sicura (in base a cosa ti aiuta di più).
- ☐ Il dolore è assente o lieve (0–3/10) e non aumenta durante l'esercizio.

Progressione	Serie	Ritmo
Inizia	1 serie	Movimento lento e controllato
Se tollerato (dopo 1-2 settimane)	2 serie	Piccole pause (1-2 sec) nei punti chiave
Se stabile (dopo 3-4 settimane)	2-3 serie	Stessa qualità, non più velocità

Regola d'oro

Se la spasticità aumenta durante l'esercizio, riduci ampiezza e ritmo. Meglio “più piccolo ma preciso”.

1) Trasferimento di peso con ginocchio “morbido” (in piedi)

1. Posizionati vicino a un supporto, piedi alla larghezza dei fianchi.
2. Sposta il peso sulla gamba interessata, mantenendo il ginocchio leggermente flesso (non rigido).
3. Fai un passo avanti e indietro con la gamba libera, portando l'attenzione sempre al ginocchio di terra.
 - **Obiettivo:** sentire il controllo senza che il ginocchio “scatti” indietro.
 - **Ripetizioni :** 6-10 ripetizioni per lato.

[Guarda il video](#)

2) Equilibrio mono podalico (con piccolo piegamento)

1. In piedi in equilibrio su una gamba (puoi sempre appoggiarti ad un muro o ad una sedia)
2. Piega di pochi centimetri la gamba di appoggio
3. Risalendo, poi pensa a spingere con i talloni e a non stenderla mai del tutto mantenendo il ginocchio morbido e in linea con il piede.
 - **Obiettivo :** coscia e gluteo lavorano in sinergia
 - **Ripetizioni:** 5-8 ripetizioni per gamba.

[Guarda il video](#)

3) Porta a te il ginocchio da seduto sulla sedia

1. Seduto una sedia, stendi completamente una gamba su una sedia davanti a te
2. Piega il ginocchio e cerca di avvincare il piede della sedia a te, quando ritorni a stendere la gamba cerca sempre di non stenderla del tutto, e ripartire sempre con il ginocchio “morbido”.
3. **Obiettivo:** Più controllo nella flessione del ginocchio
 - **Dose:** 6–12 ripetizioni per gamba

[Guarda il video](#)

Conclusione

Con la SM e la spasticità, l'iperestensione del ginocchio è un problema frequente e gestibile. La chiave è lavorare su **controllo**, **ritmo** e **costanza**, con esercizi adattati al tuo livello.

Prossimi passi (semplici)

- ☐ Scegli 2 esercizi e provali per 7 giorni, senza aumentare tutto insieme.
- ☐ Osserva quando l'iperestensione peggiora (stanchezza, freddo, fretta) e pianifica una strategia (pausa, ausilio, ritmo).