

M. P. - **Parliamo di uno degli infortuni più comuni, in ambito sportivo e non solo: la distorsione al ginocchio.**

Trattasi di un evento traumatico che può provocare danni alle strutture articolari. Le più frequentemente interessate sono:



**5x1.000 NOI GENITORI**

 **02158360137**

A photograph of a man with dark hair and glasses is visible on the right side of the advertisement.



 

**Job day!**

**giovedì 30 maggio**

**PER IL NUOVO CENTRO  
DI PRODUZIONE DEL FRESCO  
A GIUSSANO**

- Legamento crociato anteriore
- Legamento crociato posteriore

- Legamenti collaterali
- Menischi
- Cartilagini



Chi ha la sfortuna di subire una distorsione deve seguire in primo luogo due regole fondamentali, quali il riposo post traumatico e la crioterapia, vale a dire la cura immediata mediante l'utilizzo del ghiaccio.

Evitate di proseguire l'attività fisica immediatamente dopo un infortunio per scongiurare ulteriori lesioni.

E' importante escludere la presenza di fratture con una radiografia, dopodichè rivolgersi all'ortopedico specialista per una valutazione più accurata. La diagnosi dopo una distorsione deve essere eseguita dal medico ortopedico.

La visita presso uno specialista deve essere effettuata in tempi brevi, poiché alcune lesioni possono essere trattate nella fase acuta, dunque nei primi giorni post-infortunio.

La risonanza magnetica inoltre permette di valutare visivamente le strutture all'interno del ginocchio.



### **CONSIGLI UTILI PER PREVENIRE LE DISTORSIONI**

Una corretta alimentazione e attività fisica possono prevenire alcune lesioni. Mantenere il peso forma favorisce la salute delle ossa e delle ginocchia. Assicuratevi, quando praticate sport, di prevenire gli infortuni indossando indumenti e calzature adeguate.

Prima di eseguire attività fisica è buona norma fare lo stretching, abituando il corpo gradualmente a eseguire determinati movimenti.

Per informazioni e consulti, gli specialisti di Form Como sono a vostra

disposizione Dott. Matteo Cervellin Specialista Ortopedico Traumatologo 031271212 |  
info@formcomo.it - www.formcomo.it