

# COME SCEGLIERE LA TERAPIA FISICA PIÙ ADATTA PER LESIONI MUSCOLARI E TENDINEE

*Publicato il 5 Gennaio 2026 di Enrico Mainero*



Categoria: [NOTIZIE DI PRIMA MANO](#)



Quando si verifica una lesione muscolare o tendinea, la scelta del trattamento giusto può fare la differenza tra un recupero rapido e settimane di fastidi persistenti. Molti pazienti si trovano spiazzati di fronte alle numerose opzioni terapeutiche disponibili, senza capire quale possa essere realmente efficace per il loro specifico problema. La verità è che non esiste una terapia universalmente migliore: ogni lesione ha caratteristiche proprie e richiede un approccio personalizzato. Affidarsi a professionisti qualificati come quelli della [Fisioterapia Don Bosco](#) (a Roma) permette di ottenere una valutazione accurata e un piano terapeutico mirato. La confusione nasce spesso dal fatto che tecnologie diverse agiscono con meccanismi distinti, e ciò che funziona perfettamente per una contrattura potrebbe essere meno efficace per una tendinopatia cronica.

## Comprendere la natura della lesione prima di scegliere

Il primo passo fondamentale consiste nel capire esattamente cosa si è danneggiato e in che fase si trova la lesione. Una distorsione recente necessita di un approccio completamente diverso rispetto a un'inflammatione tendinea che persiste da mesi. Le lesioni acute, verificatesi da pochi giorni, presentano caratteristiche come:

- **Gonfiore evidente** nella zona interessata
- **Dolore intenso** soprattutto durante il movimento
- **Calore localizzato** dovuto al processo infiammatorio attivo
- **Limitazione funzionale immediata** dell'area colpita

In questi casi serve un intervento che controlli l'inflammatione senza aggravare la situazione. Al contrario, le problematiche croniche mostrano sintomi differenti: il dolore è sordo e persistente, la mobilità risulta ridotta ma non completamente bloccata, e spesso il fastidio aumenta dopo l'attività fisica piuttosto che durante.

## La differenza tra lesioni superficiali e profonde

Un altro fattore determinante riguarda la profondità del tessuto danneggiato. Un muscolo superficiale come il bicipite femorale risponde diversamente rispetto a strutture più profonde come il piriforme o il rotatore della spalla. Le terapie che utilizzano energie luminose penetrano solo per alcuni centimetri, risultando perfette per lesioni vicine alla superficie cutanea. Quando invece il problema risiede in profondità, servono tecnologie capaci di raggiungere tessuti distanti diversi centimetri dalla pelle.

### Terapie indicate per lesioni muscolari acute

Quando si verifica uno strappo muscolare recente o una contrattura importante, l'obiettivo primario è ridurre l'infiammazione e favorire il drenaggio dei liquidi accumulati. In questa fase le terapie che generano calore endogeno risultano particolarmente vantaggiose perché:

- **Stimolano la circolazione sanguigna** portando ossigeno e nutrienti alla zona lesionata
- **Favoriscono il riassorbimento dell'edema** attraverso l'attivazione del sistema linfatico
- **Rilassano la muscolatura contratta** riducendo le tensioni compensatorie
- **Accelerano lo smaltimento** delle sostanze infiammatorie accumulate

L'applicazione deve avvenire con parametri specifici per evitare di surriscaldare tessuti già infiammati. Un terapeuta esperto sa modulare l'intensità in base alla risposta del paziente, lavorando in modalità che non provocano aumenti eccessivi della temperatura locale. La durata delle sedute varia solitamente tra i venti e i trenta minuti, con frequenze che possono arrivare anche a giorni alterni nelle prime settimane.

## Il ruolo della terapia manuale nelle fasi iniziali

Accanto alle terapie strumentali, l'intervento manuale del fisioterapista rappresenta un elemento imprescindibile. Tecniche di massaggio drenante, mobilizzazioni passive e stretching assistito completano il trattamento tecnologico. Spesso si commette l'errore di affidarsi esclusivamente ai macchinari, dimenticando che la lesione muscolare crea sempre compensi posturali e tensioni a distanza che solo le mani di un professionista possono intercettare e risolvere.

## Approccio alle tendinopatie e lesioni tendinee

I tendini hanno caratteristiche biologiche molto diverse rispetto ai muscoli: sono meno vascolarizzati e tendono a guarire più lentamente. Le tendinopatie richiedono interventi che stimolino la rigenerazione cellulare a livello profondo. Le terapie che utilizzano fasci luminosi concentrati si dimostrano particolarmente efficaci perché:

- **Penetrano precisamente** nel tessuto tendineo danneggiato
- **Stimolano i processi riparativi cellulari** in modo mirato
- **Riducono l'infiammazione localizzata** senza disperdere energia
- **Favoriscono la sintesi di collagene** necessaria per la cicatrizzazione

La dimensione del tendine influenza significativamente la scelta terapeutica. Un tendine sottile e superficiale come quello degli estensori del polso risponde rapidamente, mentre strutture più voluminose come il tendine d'Achille necessitano di protocolli più intensivi e prolungati. Le sedute durano generalmente tra i dieci e i quindici minuti, con cicli che possono estendersi per diverse settimane.

## Quando combinare più terapie per i tendini

In presenza di tendinopatie complicate da versamenti o gonfiori articolari, l'approccio combinato diventa quasi obbligatorio. Una terapia drenante elimina i liquidi in eccesso creando le condizioni ottimali per il successivo intervento riparativo mirato. Questa strategia a due fasi accelera notevolmente i tempi di recupero rispetto all'utilizzo di una singola modalità terapeutica.

### Lesioni croniche e calcificazioni tendinee

Le problematiche che persistono da mesi o anni richiedono strategie terapeutiche più aggressive. In questi casi le onde d'urto rappresentano spesso la scelta d'elezione, soprattutto quando sono presenti calcificazioni visibili agli esami radiografici. Questo trattamento:

- **Frantuma i depositi calcifici** attraverso impulsi meccanici ad alta energia
- **Stimola la neovascolarizzazione** attivando fattori di crescita cellulare
- **Provoca un'inflammatione controllata** che riavvia i processi riparativi
- **Rompe le aderenze fibrotiche** che limitano la mobilità tendinea

L'intensità del trattamento viene calibrata in base alla tolleranza del paziente e alla severità della calcificazione. Alcune sedute possono risultare fastidiose ma raramente insopportabili. Generalmente si programmano intervalli settimanali per consentire ai tessuti di rispondere adeguatamente allo stimolo meccanico ricevuto.

## Fattori individuali che orientano la scelta

Oltre alle caratteristiche della lesione, esistono variabili soggettive che influenzano pesantemente l'efficacia di una terapia. L'età del paziente incide sulla velocità di rigenerazione tissutale: un ventenne recupera più rapidamente di un sessantenne a parità di lesione. Lo stile di vita conta enormemente: chi continua a sollecitare la zona danneggiata per motivi lavorativi o sportivi otterrà risultati più lenti rispetto a chi può concedersi un riposo adeguato.

La presenza di patologie sistemiche come diabete o disturbi circolatori modifica la risposta ai trattamenti fisioterapici. In questi pazienti servono protocolli personalizzati con sedute più frequenti ma meno intense. Anche la compliance del paziente nel seguire le indicazioni domiciliari fa la differenza: chi esegue gli esercizi prescritti e rispetta i tempi di riposo guarisce più velocemente.

### L'importanza della valutazione fisioterapica iniziale

Prima di iniziare qualsiasi terapia, un esame fisioterapico completo permette di identificare tutte le sfumature del problema. Il terapeuta valuta la postura globale, testa la forza e l'elasticità muscolare, cerca compensi e squilibri che potrebbero aver causato o favorito la lesione. Solo dopo questa analisi approfondita si può costruire un percorso terapeutico veramente efficace, che non si limiti a spegnere il sintomo ma risolva le cause profonde del problema.

### Monitorare i progressi e adattare il trattamento

Un piano terapeutico intelligente non rimane mai rigido dall'inizio alla fine. Dopo le prime sedute si valutano i miglioramenti ottenuti e si modificano eventualmente intensità, frequenza o tipologia di intervento. Alcuni pazienti rispondono immediatamente, altri necessitano di più tempo per mostrare progressi evidenti. I segnali da monitorare includono:

- La **riduzione del dolore** durante le attività quotidiane
- Il **recupero del range di movimento** articolare
- La **scomparsa di gonfiore** o infiammazioni visibili

Quando i progressi si arrestano, potrebbe servire un cambio di strategia o l'integrazione con altre metodiche complementari.

