



DR. FILIPPO MARIA RANALDI

Ortopedia & Traumatologia

Dott. Filippo Maria Ranaldi

Medico Chirurgo - Specialista in Ortopedia e Traumatologia

Dirigente Medico ASL ROMA 5 – P.O. Colferro-Palestrina

Medico Sociale Frosinone Calcio

Studio Medico MAGNA GRECIA – Via Magna Grecia, 65 – Roma

Centro Polispecialistico ADITERM – Via Casilina Km 77.600 – Ferentino (FR)

PROTOCOLLO TERAPEUTICO PER TENDINOPATIA ACHILLEA

Terapia medica:

- Indossare calzature con rialzo posteriore di serie;
- Riposo da attività sportiva in carico fino a scomparsa dei sintomi;
- Crioterapia locale per 30 minuti per 3 volte al giorno, per 5/7 giorni;
- FANS/Paracetamolo 1000 mg al bisogno;
- Tendijoint Forte 1cp/die per almeno 60 gg, s.c.
- Eseguire una Ecografia del TdA, da portare in visione a prossimo controllo, per pianificare eventuali infiltrazioni.

Terapia riabilitativa:

- Esercizi di stretching del TdA e dei muscoli delle catene posteriori;
- Massaggio della fascia plantare e stretching autogestito;
- Ciclo di onde d'urto focali su trigger point (5 sedute, 1/settimana) **solo se presente tendinopatia calcifica**;
- Laserterapia YAG;
- CrioterapiaUS;
- TENS;
- Se il paziente lo gradisce, può nuotare durante il periodo di riabilitazione e astensione dall'attività sportiva;
- Effettuare kinesiotaping da fisioterapista competente per drenare e scaricare la zona;
- Rivalutazione clinica dopo 45 gg.