

/ ALTRI SPORT / RUNNING

Dolore inguinale, i segreti del fisioterapista per curare la pubalgia in modo rapido ed efficace (parte 1)

La dottoressa Marta Maria Magda, Fisiosportlife, ci parla della pubalgia: cosa è e come eliminarla

3 MIN

21.03.2025 (Aggiornata il 21.03.2025 11:59)



La pubalgia è una patologia molto complessa, perché spesso coinvolge varie strutture muscolo-tendinee. Nella maggior parte dei casi, si avverte dolore all'inguine provocato dalla tendinite del muscolo psoas, retto-addominale e degli adduttori, ma anche un indolenzimento della sinfisi pubica (specialmente nei casi di donne in gravidanza).

Pubalgia: dove fa male?

Il dolore nella zona interna delle cosce può avere diverse cause. Per indagarle, durante la valutazione in studio, al paziente viene chiesto sempre di indicare l'area dove si manifesta il dolore, dopodiché viene fatta una valutazione palpatoria insieme a test di forza muscolare.

Che cos'è la pubalgia?

La pubalgia è un'inflammatione cronica dell'inserzione sul pube dei muscoli addominali e dei muscoli adduttori, e viene pertanto definita come la sindrome retto-addutturia. Il paziente può provare dolore in varie zone; per questo motivo, tale sindrome non è molto facile da diagnosticare.

Sul pube, dall'alto, si inseriscono i muscoli addominali e, dal basso, i muscoli adduttori: questi muscoli hanno inserzioni sul pube, perciò questa zona è più soggetta alle sollecitazioni e può più facilmente andare incontro a quelle da sovraccarico.

Come viene la pubalgia: i fattori di rischio

Molto spesso l'inflammatione da pubalgia colpisce gli sportivi, e soprattutto coloro che praticano il calcio (tant'è che viene anche chiamata malattia del calciatore), la scherma, l'hockey su ghiaccio, la pallanuoto, la pallamano, il basket, il salto in alto e la corsa. Viene denominata anche patologia da sovraccarico, perché è causata da microtraumi ripetuti nel tempo: solitamente, infatti, pubalgia e dolore ad essa connesso derivano da una lesione causata da attività fisica ripetuta. Inoltre, molto comuni sono anche i casi di pubalgia in gravidanza. La pubalgia nelle donne in dolce attesa è dovuta all'aumento del volume dell'utero e del peso corporeo, a cui si somma quello del bambino: i muscoli e le strutture della zona pelvica vengono sottoposti a grande sollecitazione a cui si aggiunge parallelamente un rilassamento dei tendini e dei legamenti dovuto a cambiamenti ormonali.

La pubalgia si manifesta con dolore nella zona inguinale e/o pubica e/o nella faccia interna delle cosce, e nella letteratura scientifica esistono almeno 72 cause di dolore pubico.

Dott.ssa Marta Maria Magda - Fisiosportlife

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Da non perdere

TUTTE LE NEWS DI TUTTORUNNING

CALCIO

[Live](#)
[Champions League](#)
[Europa League](#)
[Serie A Tim](#)
[Serie B](#)
[Calcio Estero](#)
[Calciomercato](#)

ALTRI SPORT

[Sci](#)
[Rugby](#)
[Ciclismo](#)
[Tutto Running](#)
[Golf](#)
[Bocce](#)
[eSports](#)

NETWORK

[Auto](#)
[Autosprint](#)
[Inmoto](#)
[Motosprint](#)
[Guerin Sportivo](#)
[Sportnetwork](#)
[Conti Editore](#)

UTILITY

[Rss](#)
[Abbonamenti](#)
[Prima pagina](#)
[Edizione digitale](#)
[Store](#)
[Sitemap](#)

ASSISTENZA

[Contatti](#)
[La Redazione](#)
[Faq](#)
[Nota legale](#)
[Cookie Policy](#)
[Gestione Cookie](#)
[Privacy Policy](#)
[Cond. Generali](#)

ALTRO

[Pubblicità](#)
[Registrazione](#)
[Site Map](#)
[Abbonamenti](#)

[Facebook](#) [Instagram](#) [Twitter](#) [Telegram](#)

Leggi Tuttosport su tutti i tuoi dispositivi

[ABBONATI](#) [LEGGI ONLINE](#)