

“SBIT” SINDROME DELLA BANDELLETTA ILEO-TIBIALE

E' una patologia infiammatoria cronica che colpisce prevalentemente podisti, calciatori, cestisti, etc (non a caso la SBIT è chiamata comunemente “ginocchio del corridore”). Interessa l'ultimo tratto della fascia lata (bandelletta o tratto ileo-tibiale), riveste i muscoli laterali della coscia e si inserisce a livello del tubercolo del Gerdy, sulla superficie antero-laterale della tibia, passando sul condilo femorale laterale.

Le **CAUSE** possono provenire da **fattori anatomici** (ginocchio varo, varismo della tibia, piede pronato ed epicondilo femorale pronunciato) o **stress da sovraccarico** (volumi di lavoro non adeguati, intensità di lavoro non adeguata, recupero non completo tra 2 sedute di allenamento, piani di lavoro di natura mista, ect).

Il **SINTOMO** principale è il dolore laterale di ginocchio acuto specie nei primi 30° di flessione. A volte è presente anche un gonfiore a livello dell'inserzione della bendelletta. Il tutto insorge in maniera subdola: all'inizio si manifesta dopo pochi minuti, poi il fastidio sembra attenuarsi con il passare dei km, ma alla fine aumenta progressivamente fino a condizionare la dinamica della corsa (l'atleta può arrivare a camminare a ginocchio esteso per non sentire dolore). Con il passare dei giorni il dolore induce a ridurre il kilometraggio e la velocità della corsa.

La **DIAGNOSI** è sostanzialmente clinica e infatti il dolore può essere evocato da una pressione diretta sul condilo femorale laterale, mentre il ginocchio è flesso a circa 30°, ulteriormente peggiorato da un'estensione passiva del ginocchio.

Se si presentano i sintomi della SBIT è caldamente consigliato **riprogrammare volume e intensità del carico di allenamento**, spesso dovendo associare un periodo di riposo dall'attività a terapie fisiche del caso. Alla ripresa dell'attività, considerare attentamente **un lavoro sulla tecnica di corsa**.

“Tratta bene il tuo corpo: è l'unico posto che hai per vivere”

Dott. Alessandro Raspa