

Tendine d'Achille | Tendinopatia | Riabilitazione | Ritorno allo sport

Tendinopatia del tendine d'Achille: sintomi, cause e come si cura

3 Luglio 2026 • 9 min di lettura

La tendinopatia del tendine d'Achille è una delle cause più frequenti di dolore nella parte posteriore della caviglia. Colpisce sportivi e persone sedentarie, causando dolore, rigidità e difficoltà durante la camminata, la corsa o il salto.

Contrariamente a quanto si pensa, nella maggior parte dei casi **non si tratta di una semplice infiammazione**. Il tendine ha perso la capacità di sopportare il carico e deve essere gradualmente riadattato attraverso un percorso riabilitativo personalizzato.

Con il trattamento corretto, la maggior parte delle persone recupera **senza ricorrere alla chirurgia**.

🦶 Cos'è la tendinopatia del tendine d'Achille?

Il tendine d'Achille collega i muscoli del polpaccio al tallone ed è il **tendine più robusto del corpo**. A ogni passo assorbe e trasmette forze molto elevate.

Quando il carico supera per lungo tempo la capacità del tendine di adattarsi, il tessuto si modifica, provocando dolore e rigidità, soprattutto nei primi passi del mattino o all'inizio dell'attività fisica.

> *Oggi si preferisce parlare di tendinopatia piuttosto che di "tendinite": nelle forme croniche il problema non è solo l'infiammazione, ma la ridotta capacità del tendine di tollerare il carico.*

🔍 Quali sono i sintomi?

I sintomi più comuni comprendono:

- dolore nella parte posteriore della caviglia;
- rigidità al risveglio o dopo un periodo di riposo;
- fastidio durante corsa, salti o camminata veloce;
- riduzione della forza del polpaccio;
- dolore che tende a diminuire durante il movimento per poi ripresentarsi successivamente.

La sede del dolore può interessare la parte centrale del tendine oppure la sua inserzione sul tallone.

🏃 Perché compare la tendinopatia?

La causa principale è il **sovraccarico**.

Incrementi improvvisi dell'attività sportiva, cambi di allenamento, lunghi periodi di inattività o alterazioni della forza del polpaccio possono ridurre la capacità del tendine di

gestire gli stress meccanici.

In queste situazioni il riposo assoluto può alleviare temporaneamente il dolore, ma non migliora la resistenza del tendine. Il recupero richiede invece una **progressione controllata del carico**.

⚠️ Quando è necessario rivolgersi a uno specialista?

È importante richiedere una valutazione se:

- si avverte uno schiocco improvviso seguito dall'impossibilità di spingere sull'avampiede;
- il dolore compare durante una terapia con alcuni antibiotici o altri farmaci che possono interessare il tendine;
- sono presenti dolore e gonfiore in più articolazioni;
- i sintomi persistono nonostante alcune settimane di trattamento.

Una diagnosi corretta permette di distinguere una tendinopatia da una lesione del tendine o da altre patologie che richiedono un approccio diverso.

🛤️ Come si cura la tendinopatia del tendine d'Achille?

La riabilitazione segue una progressione che permette al tendine di recuperare gradualmente forza e capacità di sopportare il carico.

1

RIDURRE IL DOLORE E INIZIARE IL CARICO

Nella fase iniziale si controllano i sintomi e si introducono esercizi isometrici che permettono di stimolare il tendine senza sovraccaricarlo, associando una corretta gestione delle attività quotidiane.

2

RECUPERARE FORZA E RESISTENZA

Successivamente si introducono esercizi di forza progressivi per il polpaccio e il tendine d'Achille. Questa è la fase più importante del percorso, perché favorisce il recupero della capacità del tendine di tollerare il carico.

3

TORNARE A CORRERE E SALTARE

Quando forza e controllo migliorano, vengono reintrodotti gradualmente corsa, salti ed esercizi pliometrici, adattando il lavoro alla risposta del tendine.

4

RITORNO ALLO SPORT E PREVENZIONE

L'ultima fase consolida i risultati attraverso esercizi specifici per l'attività praticata e un programma di mantenimento che riduce il rischio di ricadute.



Gli esercizi di forza per il polpaccio sono la fase più importante del percorso.

⚡ Riposo, infiltrazioni e onde d'urto: cosa funziona davvero?

Il **riposo assoluto** può ridurre temporaneamente il dolore, ma non ricostruisce il tendine e, se prolungato, può renderlo meno resistente.

Anche gli antinfiammatori e le infiltrazioni possono offrire un sollievo momentaneo, ma non rappresentano il trattamento principale della tendinopatia cronica.

Le **onde d'urto** possono essere indicate in alcuni casi selezionati come supporto alla riabilitazione, sempre all'interno di un percorso basato sul carico progressivo.

🩺 Fisiatra o ortopedico?

Il fisiatra

Nella maggior parte dei casi è la figura di riferimento per la diagnosi e la gestione conservativa della tendinopatia del tendine d'Achille. Coordina il percorso riabilitativo, gestisce il dolore e definisce la progressione del carico.

L'ortopedico

Interviene quando si sospetta una rottura del tendine, quando il trattamento conservativo non porta risultati dopo diversi mesi o quando è necessario valutare un eventuale intervento chirurgico.



Il ritorno allo sport avviene in modo graduale, guidato dalla risposta del tendine.

❓ Domande frequenti

Devo smettere completamente di correre?

Nella maggior parte dei casi no. È preferibile ridurre e modulare il carico piuttosto che interrompere completamente l'attività, purché il dolore rimanga controllabile e non peggiori nelle ore successive.

È normale sentire dolore durante gli esercizi?

Un lieve fastidio durante gli esercizi può essere normale e non indica necessariamente un peggioramento. Ciò che conta è la risposta del tendine nelle ore e nei giorni successivi.

Quanto dura il recupero?

Il miglioramento richiede generalmente dai 3 ai 6 mesi, perché il tessuto tendineo si adatta lentamente ai carichi.

Le onde d'urto sono sempre necessarie?

No. Possono rappresentare un valido supporto in alcune situazioni, ma il trattamento principale rimane il programma di esercizi progressivi.

Posso interrompere gli esercizi quando il dolore passa?

No. Il dolore tende a diminuire prima che il tendine abbia recuperato completamente forza e capacità di carico. Proseguire il percorso è fondamentale per ridurre il rischio di ricadute.

✅ Conclusioni

La tendinopatia del tendine d'Achille è una condizione frequente che, nella maggior parte dei casi, può essere trattata con successo **senza chirurgia**.

Il recupero dipende soprattutto da una diagnosi accurata, da una corretta gestione del carico e da un programma riabilitativo progressivo che permetta al tendine di recuperare forza, resistenza e funzionalità. Un percorso personalizzato consente di tornare alle attività quotidiane e sportive limitando il rischio di nuove ricadute.

Hai dolore al tendine d'Achille?

Prenota un consulto gratuito con il nostro team di fisiatri e fisioterapisti.

basesana.com/contatti · +39 02 4070 1792 · Via Montalbino 4, Milano