

Distorsione caviglia | Riabilitazione | Propriocezione | Prevenzione

Distorsione di caviglia: guida completa alla riabilitazione, dal trauma al ritorno allo sport

30 Giugno 2026 • 7 min di lettura

La distorsione di caviglia è uno degli infortuni muscoloscheletrici più frequenti, ma anche tra i più sottovalutati. Molte persone smettono di avere dolore dopo poche settimane e pensano di essere guarite. In realtà, il recupero completo richiede molto di più della semplice scomparsa dei sintomi.

In questa guida scoprirai cosa succede realmente durante una distorsione, perché il rischio di ricaduta è così elevato e come una corretta riabilitazione permette di recuperare forza, stabilità e sicurezza nei movimenti.

🦶 Cos'è una distorsione di caviglia?

Nella maggior parte dei casi la distorsione avviene quando il piede ruota verso l'interno (inversione), provocando un'eccessiva tensione dei legamenti laterali della caviglia.

Il legamento più frequentemente coinvolto è quello **peroneo-astragalico anteriore**, il primo a lesionarsi durante il classico movimento di "caviglia storta".

Non si danneggia solo il legamento

La distorsione non interessa esclusivamente le fibre del legamento. All'interno dei legamenti sono presenti recettori nervosi che forniscono continuamente al cervello informazioni sulla posizione del piede nello spazio (**propriocezione**).

Quando questi recettori vengono danneggiati:

- il dolore può scomparire;
- il legamento può cicatrizzare;
- il controllo della caviglia, invece, non torna automaticamente.

Ed è proprio questa perdita di controllo che aumenta il rischio di nuove distorsioni.

📊 I tre gradi della distorsione di caviglia

PRIMO GRADO

Legamento stirato

- dolore lieve;
- gonfiore contenuto;
- cammino quasi immediato.

SECONDO GRADO

Lesione parziale

- gonfiore importante;
- dolore marcato;
- sensazione di instabilità.

TERZO GRADO

Lesione completa

- forte gonfiore;
- dolore intenso;
- difficoltà ad appoggiare il piede.

Importante: il grado della lesione influenza i tempi di recupero, ma non determina da solo il risultato finale. Anche una distorsione lieve può lasciare instabilità se non viene riabilitata correttamente.

🎯 Perché il dolore passa prima della guarigione

Uno degli errori più comuni consiste nel considerare la scomparsa del dolore come sinonimo di guarigione. In realtà:

- dolore e gonfiore diminuiscono spontaneamente nel giro di poche settimane;
- il controllo neuromuscolare può rimanere compromesso per mesi.

La riabilitazione serve proprio a ricostruire quel "sesto senso" della caviglia che permette di reagire rapidamente ai terreni irregolari, ai cambi di direzione e agli appoggi improvvisi.

> *Il riposo fa diminuire il dolore. L'allenamento restituisce il controllo.*



Nella fase iniziale del recupero, le terapie strumentali aiutano a controllare dolore e gonfiore.

🔍 Non tutte le distorsioni sono uguali

Esistono diverse tipologie di distorsione.

LA PIÙ FREQUENTE

Distorsione laterale

Circa l'80% dei casi. Coinvolge i legamenti esterni della caviglia.

PIÙ RARA

Distorsione mediale

Interessa il legamento interno della caviglia, molto più robusto. Spesso richiede approfondimenti diagnostici.

LA PIÙ INSIDIOSA

Distorsione alta (sindesmosi)

Coinvolge la giunzione tra tibia e perone. Guarisce più lentamente, provoca dolore persistente e viene spesso sottovalutata.

⚠️ Quando è necessario rivolgersi al medico

Una valutazione medica è consigliata quando:

- non riesci ad appoggiare il peso subito dopo il trauma;
- avverti dolore direttamente sull'osso del malleolo o del piede;
- la caviglia continua a cedere;
- il dolore non migliora dopo alcune settimane;
- sospetti una frattura o una lesione importante.

👨‍⚕️ Fisiatra o ortopedico?

Le due figure hanno competenze differenti e spesso complementari.

Il fisiatra

Rappresenta il riferimento principale nella maggior parte dei casi perché individua la causa del dolore e crea, coordina e monitora il percorso riabilitativo.

L'ortopedico

Interviene quando è necessario valutare:

- fratture;
- lesioni importanti;
- indicazioni chirurgiche;

- esami diagnostici come radiografie o risonanze.

🛤️ Come si svolge la riabilitazione

Una riabilitazione efficace segue una progressione precisa.

1

FASE ACUTA (0-4 GIORNI)

L'obiettivo è controllare dolore e gonfiore con laser, tecar e SIS, proteggere la caviglia secondo le indicazioni del fisiatra e iniziare precocemente il movimento, dopo un'accurata valutazione funzionale supportata dalla tecnologia VALD.

2

RECUPERO DEL MOVIMENTO (1-2 SETTIMANE)

Si lavora sul recupero della mobilità articolare, sulla normalizzazione del cammino e sulla ripresa graduale del carico, monitorando i progressi con tecnologia VALD per adattare il percorso riabilitativo ai risultati ottenuti.

3

FORZA E PROPRIOCEZIONE (2-6 SETTIMANE)

È la fase chiave del recupero, dedicata al rinforzo muscolare, agli esercizi di equilibrio, al lavoro propriocettivo e al recupero del controllo neuromuscolare, con una progressione guidata da valutazioni oggettive.

4

MOVIMENTI DINAMICI (6-12 SETTIMANE)

La caviglia viene preparata ai gesti sportivi attraverso corsa, salti, cambi di direzione e atterraggi controllati, con una progressione supportata dai test funzionali VALD e dall'esperienza dei nostri fisioterapisti nella riabilitazione sportiva.

5

RITORNO ALLO SPORT E PREVENZIONE

L'ultima fase consolida il recupero e accompagna il ritorno alle attività quotidiane e sportive, riducendo il rischio di nuove distorsioni attraverso un percorso personalizzato, guidato da valutazioni oggettive e dall'esperienza del team riabilitativo.

I tempi possono variare in base alla gravità della lesione, agli episodi precedenti e alla risposta individuale al trattamento.



Forza, equilibrio e propriocezione: gli esercizi guidati sono il cuore del recupero della caviglia.

📈 Perché è importante completare la riabilitazione

Le evidenze scientifiche mostrano che una distorsione non recuperata adeguatamente aumenta significativamente il rischio di problemi futuri.

~40%

sviluppa instabilità cronica o sintomi persistenti

1 su 3

va incontro a una nuova distorsione entro un anno

-1/3

recidive con il training di forza ed equilibrio

3 su 4

casi di artrosi di caviglia hanno origine da un trauma precedente

✅ Quando la caviglia è davvero pronta

Il ritorno allo sport non dovrebbe basarsi esclusivamente sulle sensazioni del paziente. È importante verificare:

- forza della caviglia;
- equilibrio;
- qualità del movimento;
- capacità di salto e atterraggio;
- controllo nei cambi di direzione;
- fiducia nell'utilizzo dell'arto senza sensazione di cedimento.

Solo una valutazione oggettiva consente di stabilire se il recupero è realmente completo.

❓ Le domande più frequenti

Basta il riposo?

No. Il riposo è utile nella fase iniziale per controllare dolore e gonfiore, ma non ripristina il controllo neuromuscolare.

Se non ho più dolore sono guarito?

Non necessariamente. Il dolore può scomparire molto prima del completo recupero della funzione.

Ho già avuto molte distorsioni: posso ancora recuperare?

Sì. Anche le instabilità croniche possono migliorare significativamente con un percorso specifico di forza, equilibrio e controllo.

Ghiaccio e tutore sono sufficienti?

Sono strumenti utili nella fase acuta, ma non sostituiscono un percorso riabilitativo.

Quanto dura il recupero?

Le attività quotidiane vengono spesso recuperate in poche settimane, mentre il ritorno completo allo sport richiede generalmente alcuni mesi e dipende dalla gravità della lesione e dagli obiettivi individuali.

📝 Conclusioni

Una distorsione di caviglia non è semplicemente un legamento "stirato". Oltre al danno strutturale, viene compromesso il sistema che permette alla caviglia di mantenere stabilità e controllo durante il movimento.

Per questo motivo, aspettare che il dolore passi non basta. Un percorso riabilitativo progressivo, basato sul recupero di mobilità, forza, equilibrio e propriocezione, rappresenta il modo più efficace per ridurre il rischio di recidive e tornare alle proprie attività in sicurezza.

Materiale informativo Basesana con finalità divulgative ed educative; non sostituisce la visita né la valutazione clinica individuale.

La tua caviglia merita più di un «aspetta che passa».

Una valutazione completa della tua caviglia, con misurazioni oggettive e un piano chiaro dei prossimi passi. È il modo più semplice per partire — o ripartire — col piede giusto.

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