

Quando il ginocchio «scricchiola»: in quali casi preoccuparsi e cosa fare per risolvere il problema

Se il crepitio si associa a sintomi persistenti come dolore, gonfiore, instabilità, rigidità, arrossamento o mobilità ridotta, bisogna rivolgersi al medico perché serve una valutazione clinica approfondita (Fonte: <https://www.corriere.it/> 20 settembre 2025)



È una sensazione di rumore, come uno «**stock-stock**», che si avverte nel ginocchio quando le superfici articolari scorrono l'una contro l'altra. A volte è appena percepibile, altre volte si manifesta con un suono più netto. **Lo si può avvertire, per esempio, appena ci si mette in movimento per camminare, quando si salgono le scale, quando ci si alza da una sedia.** Allora si prova a fare un po' di stretching, a sciogliere l'articolazione. Ma basta ripetere quel gesto perché quel rumore fastidioso torni a farsi sentire, come un piccolo avvertimento meccanico.

Può comparire a ogni età

Il termine tecnico è «**crepitio del ginocchio**» e si tratta di un'esperienza comune a persone di tutte le età: **dai giovani sportivi che sollecitano molto le articolazioni, agli anziani che iniziano a fare i conti con i primi segni di usura della cartilagine.** In molti casi non rappresenta il segnale di una patologia. Una revisione di 103 studi su 36.439 persone, [pubblicata sul British Journal of Sports Medicine](#), ha stimato una prevalenza del 41% di ginocchia rumorose nella popolazione generale. È opinione diffusa che questo rumore sia il segno di un'articolazione danneggiata o di artrite. Tuttavia, i dati mostrano che **anche il 36% delle persone senza dolore né precedenti lesioni al ginocchio presenta crepitio:** un segno che non sempre corrisponde a una malattia.

Quando si può ignorare

«Il crepitio articolare non è sempre un problema, soprattutto se non è accompagnato da altri sintomi. Può, infatti, dipendere da situazioni del tutto innocue, come una lieve incongruenza delle superfici articolari, un momentaneo stress dell'articolazione o altri piccoli fattori meccanici che non hanno conseguenze cliniche - spiega Roberto Pozzoni, responsabile del Centro di Traumatologia e dello sport dell'Ospedale Sant'Ambrogio IRCCS Galeazzi di Milano -. Pensiamo, per esempio, a un ginocchio varo, a un ginocchio valgo o a un'articolazione iperlassa: condizioni che determinano una biomeccanica non perfetta e portano le superfici articolari a sfregare in modo irregolare. È verò, però, che questa situazione nel lungo periodo può aumentare la probabilità di andare incontro a una degenerazione della cartilagine o, con l'avanzare dell'età, a un quadro di artrosi. Diverso è il discorso quando questo rumore si associa a sintomi persistenti come dolore, gonfiore, instabilità, rigidità, arrossamento o mobilità ridotta. In questi casi bisogna rivolgersi al medico perché serve una valutazione clinica approfondita per esaminare le strutture all'interno e intorno all'articolazione del ginocchio e individuare l'eventuale causa del problema».

Come proteggersi

«Un consiglio valido per tutti è di mantenere una buona tonicità muscolare con esercizi sia aerobici sia di resistenza, abbinati a stretching regolare e a esercizi di propiocettività, vale a dire di controllo neuromuscolare, per migliorare equilibrio e stabilità. A questo va aggiunto l'obiettivo di raggiungere e mantenere un peso corporeo sano, così da ridurre il carico sulle articolazioni. La letteratura scientifica conferma che questo tipo di indicazioni riduce in modo significativo il rischio di danni, infortuni e degenerazioni articolari - prosegue l'ortopedico -. È fondamentale anche imparare ad ascoltarsi per capire in quali movimenti o situazioni compare il rumore articolare. Bisogna evitare di ricercarlo volontariamente, quindi smettere di ripetere quel gesto solo per sentire il rumore, e, se possibile, correggere il gesto tecnico per rendere il movimento più fluido. In alcuni casi il problema può derivare da un appoggio plantare scorretto durante l'attività fisica o nella vita quotidiana. In queste situazioni è utile eseguire un'analisi del passo e, se necessario, ricorrere a ortesi plantari su misura: piccoli plantari che aiutano a distribuire meglio le forze sull'articolazione e a ridurre lo stress sul ginocchio».

Le cause

Le teorie più diffuse suggeriscono che i rumori articolari del ginocchio possano avere diverse origini: una cartilagine danneggiata che non garantisce più un movimento fluido, oppure i tendini e i legamenti che scorrono sopra le ossa producendo frizioni e piccoli scatti sonori. «I rumori articolari sono, infatti, più spesso legati a frizioni meccaniche o a incongruenze delle superfici articolari - precisa Pozzoni -. Una spiegazione meno plausibile è la presenza di bolle di gas nel liquido sinoviale che, scoppiando, producono il caratteristico rumore. Le bolle sono molto

più frequenti nelle articolazioni piccole, come quelle delle dita, e non in quelle grandi. Il motivo è semplice: **in uno spazio ridotto la formazione e lo scoppio delle bolle possono produrre facilmente un rumore**, mentre in un'articolazione come il ginocchio lo spazio maggiore rende questo fenomeno molto meno probabile. Un esempio chiaro è **lo "scrocchio" delle dita che deriva proprio dallo scoppiettio delle bolle nel liquido sinoviale».**

In caso di ginocchio operato

Infine, se il ginocchio è stato infortunato o operato, la comparsa di rumori articolari non deve allarmare subito. «**Dopo un intervento chirurgico, per esempio la ricostruzione del legamento crociato anteriore, è frequente che i pazienti, nei primi 4-5 mesi, segnalino la presenza di rumori.** Secondo l'esperienza clinica, almeno quattro pazienti su dieci lamentano questo sintomo - conclude l'esperto -. Nella quasi totalità dei casi si tratta di un fenomeno legato alla **perdita di trofismo muscolare dovuta all'intervento:** il calo di massa e tono muscolare riduce la stabilità dell'articolazione, favorendo quei piccoli movimenti imperfetti che generano rumore. **Con la riabilitazione mirata e il recupero muscolare, il crepitio tende a scomparire».**

Leggi anche

- [Ginocchia, anche e non solo: quando servono le protesi, che oggi sono «su misura» e hanno tempi di recupero più rapidi](#)
- [Che cosa fare se si hanno le gambe «a cavallerizzo». Cos'è il varismo, come si cura e come si previene](#)