

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 vero, 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 propriocettività**, 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](#)