



PREPARAZIONE ALLA PRESTAZIONE

TEST ISOCINETICO

Foglio informativo per il paziente – Medical Group

Introduzione

Il **Test Isocinetico** è una **valutazione strumentale avanzata** che misura la **forza**, la **potenza** e la **resistenza muscolare** di un'articolazione (es. ginocchio, spalla, caviglia) attraverso un movimento a **velocità costante**. È uno strumento **fondamentale** in **fisioterapia**, **riabilitazione** e **medicina dello sport** per identificare **squilibri muscolari**, monitorare i **progressi riabilitativi** e valutare la **prontezza al ritorno all'attività fisica** o sportiva. Una **preparazione adeguata** è **essenziale** per garantire l'**accuratezza dei risultati** e la vostra **sicurezza**.

1. Titolo della procedura

TEST ISOCINETICO Sinonimi: Valutazione isocinetica della forza muscolare, Dinamometria isocinetica.

2. Descrizione generale e Obiettivi

Il **Test Isocinetico** viene eseguito utilizzando un'**apparecchiatura specifica (dinamometro isocinetico)** che permette di controllare la **velocità del movimento** mentre il paziente esercita la **massima forza** contro una resistenza.

- **Come agisce:** Il dinamometro adatta costantemente la **resistenza** fornita al massimo sforzo del muscolo in ogni punto dell'arco di movimento, garantendo che la **velocità** rimanga **costante**. Questo consente di misurare la **capacità massima del muscolo** senza sovraccaricarlo eccessivamente.
- **Obiettivi:**
 - **Valutare la forza muscolare massima (picco di forza).**
 - **Determinare squilibri di forza** tra muscoli agonisti e antagonisti (es. quadricipite-ischiocrurali).
 - **Analizzare la resistenza muscolare** (capacità di mantenere la forza nel tempo).
 - **Monitorare i progressi** durante un percorso riabilitativo.
 - Guidare il **rientro allo sport** o all'attività fisica dopo un infortunio.
 - Identificare **deficit di forza** che possono predisporre a infortuni futuri.

LE SEDI DEL MEDICAL GROUP

Frosinone Via Armando Fabi, 41
Tel/Fax +39 0775.487906
Mobile +39 370.3251275
prenotazioni@f-medical.it
C.S. F-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 0300095060
Pec: fmedical@pec.it
www.f-medicalgroup.it
Aut.Reg. n. G00817 del 25/01/2024
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Ceccano Via Gaeta I Traversa n.9
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 392.2625419
prenotazioni@kineticsportceccano.it
Kinetic Sport Ceccano s.r.l.s.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcenterceccano@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportceccano.it
Aut.Reg. n. G11140 del 03/10/2016
Dir.San. Dott.ssa Simona Turriani
O.d.M. FR n 3771

Castelliri Via Cona, 86
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 347.8479344
prenotazioni@kineticsportcastelliri.it
Kinetic Sport Center s.r.l.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcentersrl@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportcastelliri.it
Aut.Reg. n. G16914 del 15/12/2023
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Arce Via Valle Snc
Tel/Fax +39 0776.1549937
Mobile +39 327.6999185
arcemedicalgroup@gmail.com
A-MEDICAL GROUP s.r.l. P.Iva:
03161310606 Pec: a-
medicalgroup@pec.it
www.a-medical.it
Aut.Reg. n. G11049 del 11/05/2022
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Sora Via Attilio Roccatalani 10-12
Tel/Fax +39 0776.1828287
Mobile +39 392.3417667
prenotazioni@s-medical.it
C.S. S-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 03239810603
Pec: s-medicalgroup@pec.it
www.s-medical.it
Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 000001911



3. Indicazioni e requisiti

Il **Test Isocinetico** è **indicato** in diverse situazioni, tra cui:

- Valutazione dopo **interventi chirurgici** (es. ricostruzione del legamento crociato anteriore).
- Monitoraggio della **riabilitazione** di lesioni muscolari o tendinee.
- Identificazione di **squilibri di forza** in atleti o sportivi.
- Valutazione di **condizioni muscolo-scheletriche croniche**.

Requisiti fondamentali:

- **Assenza di dolore acuto** nell'articolazione da testare (o gestione del dolore stabilizzata).
- **Capacità di comprendere e seguire le istruzioni.**
- **Motivazione a eseguire lo sforzo massimo.**

4. Norme di preparazione

Una **preparazione accurata** è **fondamentale** per la **sicurezza** e l'**affidabilità** dei risultati del test.

Il Giorno Precedente l'Appuntamento:

1. **Attività Fisica:** Evitare attività fisiche intense o sforzi muscolari significativi nelle **24-48 ore precedenti** il test, per prevenire **affaticamento muscolare** che potrebbe alterare i risultati.
2. **Riposo:** Assicurarsi di aver riposato a sufficienza. Un **riposo adeguato** contribuisce a massimizzare la performance.

Il Giorno dell'Appuntamento:

1. **Alimentazione e Idratazione:**
 - Fare un **pasto leggero e bilanciato** circa **2-3 ore prima** del test.
 - **Evitare pasti abbondanti o difficili da digerire.**
 - Mantenere una **normale idratazione** bevendo acqua.
 - **Evitare** l'assunzione di **caffeina, integratori stimolanti o bevande energetiche** prima del test, a meno che non facciano parte della vostra routine giornaliera e siano stati comunicati allo specialista.
2. **Farmaci:**
 - **Informare SEMPRE lo specialista** su **tutti i farmaci** che si stanno assumendo (prescritti, da banco, antidolorifici, miorilassanti). Alcuni farmaci potrebbero influenzare la performance o la percezione del dolore.
 - **Non sospendere mai i farmaci** senza aver consultato il proprio medico curante o lo specialista di riferimento.

LE SEDI DEL MEDICAL GROUP

Frosinone Via Armando Fabi, 41
Tel/Fax +39 0775.487906
Mobile +39 370.3251275
prenotazioni@f-medical.it
C.S. F-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 0300095060
Pec: f-medical@pec.it
www.f-medicalgroup.it
Aut.Reg. n. G00817 del 25/01/2024
Dir.San. G.Ciriello O.d.M. FR n. 995

Ceccano Via Gaeta I Traversa n.9
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 392.2625419
prenotazioni@kineticsportceccano.it
Kinetic Sport Ceccano s.r.l.s.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcenterceccano@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportceccano.it
Aut.Reg. n. G1140 del 03/10/2016
Dir.San. Dott.ssa Simona Turritani
O.d.M. FR n. 3771

Castelliri Via Cona, 86
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 347.8479344
prenotazioni@kineticsportcastelliri.it
Kinetic Sport Center s.r.l.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcentersrl@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportcastelliri.it
Aut.Reg. n. G16914 del 15/12/2023
Dir.San. G.Ciriello O.d.M. FR n. 995

Arce Via Valle Snc
Tel/Fax +39 0776.1549937
Mobile +39 327.6999185
arcemedicalgroup@gmail.com
A-MEDICAL GROUP S.r.l. P.Iva:
03161310606 Pec: a-
medicalgroup@pec.it
www.a-medical.it
Aut.Reg. n. G11049 del 11/05/2022
Dir.San. G.Ciriello O.d.M. FR n. 995

Sora Via Attilio Roccatani 10-12
Tel/Fax +39 0776.1828287
Mobile +39 392.3417667
prenotazioni@s-medical.it
C.S. S-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 03239810603
Pec: s-medicalgroup@pec.it
www.s-medical.it
Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 000001911



3. Abbigliamento:

- Indossare **abbigliamento comodo e sportivo** (es. pantaloncini, leggings, maglietta) che permetta la **libertà di movimento** dell'articolazione da testare.
- Evitare indumenti stretti o restrittivi.
- Calzature comode e stabili (es. scarpe da ginnastica).

4. Igiene Personale: Curare la propria **igiene personale**.

5. Condizioni di Salute:

- **Informare immediatamente lo specialista** in caso di **dolore, gonfiore, infiammazione acuta o qualsiasi sintomo insolito** nell'articolazione da testare il giorno dell'esame. Questo potrebbe rendere il test inappropriato o pericoloso.
- Comunicare eventuali **condizioni mediche preesistenti** (es. problemi cardiaci, ipertensione, diabete, epilessia).

6. Domande e Dubbi: Preparare eventuali **domande o dubbi** da porre allo specialista prima dell'inizio del test. La piena comprensione della procedura è importante.

5. Modalità di accesso e abbigliamento

- **Orario di presentazione:** Presentarsi in **Clinica** all'**orario concordato**, con qualche minuto di anticipo.
- **Documenti da portare:** **Documento d'identità valido**, **Tessera sanitaria**, **richiesta medica** (se presente) e **documentazione medica pertinente** (es. referti di risonanze, radiografie, relazioni fisioterapiche o chirurgiche relative all'infortunio o all'articolazione da testare).
- **Abbigliamento:** **Sportivo e comodo**, che non ostacoli il movimento dell'articolazione da esaminare.

6. Documentazione aggiuntiva da portare

- **Documento d'identità valido.**
- **Tessera sanitaria.**
- **Richiesta medica o impegnativa** per il test (se necessaria).
- **Elenco aggiornato di tutti i farmaci** assunti.
- **Referti medici di esami diagnostici** (es. RMN, RX, TAC, ecografie) e **relazioni cliniche/chirurgiche** pertinenti all'area da testare.
- **Relazioni fisioterapiche** pregresse.

LE SEDI DEL MEDICAL GROUP

Frosinone Via Armando Fabi, 41
Tel/Fax +39 0775.487906
Mobile +39 370.3251275
prenotazioni@f-medical.it
C.S. F-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 0300095060
Pec: fmedical@pec.it
www.f-medicalgroup.it
Aut.Reg. n. G00817 del 25/01/2024
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Ceccano Via Gaeta I Traversa n.9
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 392.2625419
prenotazioni@kineticsportceccano.it
Kinetic Sport Ceccano s.r.l.s.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcenterceccano@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportceccano.it
Aut.Reg. n. G11140 del 03/10/2016
Dir.San. Dott.ssa Simona Turritani
O.d.M. FR n 3771

Castelliri Via Cona, 86
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 347.8479344
prenotazioni@kineticsportcastelliri.it
Kinetic Sport Center s.r.l.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcentersrl@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportcastelliri.it
Aut.Reg. n. G16914 del 15/12/2023
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Arce Via Valle Snc
Tel/Fax +39 0776.1549937
Mobile +39 327.6999185
arcedmedicalgroup@gmail.com
A-MEDICAL GROUP s.r.l. P.Iva:
03161310606 Pec: a-
medicalgroup@pec.it
www.a-medical.it
Aut.Reg. n. G11049 del 11/05/2022
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Sora Via Attilio Roccatani 10-12
Tel/Fax +39 0776.1828287
Mobile +39 392.3417667
prenotazioni@s-medical.it
C.S. S-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 03239810603
Pec: s-medicalgroup@pec.it
www.s-medical.it
Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 000001911



7. Durante e Dopo la procedura

Durante il Test:

- Sarete posizionati sull'**apparecchiatura isocinetica** e verranno applicate delle **cinture di stabilizzazione** per isolare il movimento dell'articolazione.
- Lo specialista vi spiegherà le istruzioni e vi farà eseguire un **riscaldamento specifico** prima del test vero e proprio.
- Durante il test, dovrete esercitare la **massima forza** contro la resistenza della macchina, seguendo le istruzioni dello specialista. Verranno eseguite diverse ripetizioni a diverse velocità.
- È **fondamentale** dare il **massimo sforzo** e comunicare immediatamente qualsiasi **dolore acuto** o **disagio inatteso**.

Dopo il Test:

- Al termine del test, lo specialista potrebbe guidarvi attraverso un breve **defaticamento**.
- Potreste avvertire un po' di **affaticamento muscolare** nelle ore successive, simile a quello dopo un allenamento intenso.
- I **risultati** del test verranno **analizzati e interpretati** dallo specialista, che discuterà con voi i dati ottenuti e le loro implicazioni per la vostra **riabilitazione** o il vostro **percorso di allenamento**.
- Verrà rilasciato un **referto dettagliato**.

LE SEDI DEL MEDICAL GROUP

Frosinone Via Armando Fabi, 41
Tel/Fax +39 0775.487906
Mobile +39 370.3251275
prenotazioni@f-medical.it
C.S. F-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 0300095060
Pec: fmedical@pec.it
www.f-medicalgroup.it
Aut.Reg. n. G00817 del 25/01/2024
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Ceccano Via Gaeta I Traversa n.9
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 392.2625419
prenotazioni@kineticsportceccano.it
Kinetic Sport Ceccano s.r.l.s.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcenterceccano@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportceccano.it
Aut.Reg. n. G11140 del 03/10/2016
Dir.San. Dott.ssa Simona Turriani
O.d.M. FR n. 3771

Castelliri Via Cona, 86
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 347.8479344
prenotazioni@kineticsportcastelliri.it
Kinetic Sport Center s.r.l.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcentersrl@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportcastelliri.it
Aut.Reg. n. G16914 del 15/12/2023
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Arce Via Valle Snc
Tel/Fax +39 0776.1549937
Mobile +39 327.6999185
arcedmedicalgroup@gmail.com
A-MEDICAL GROUP s.r.l. P.Iva:
03161310606 Pec: a-
medicalgroup@pec.it
www.a-medical.it
Aut.Reg. n. G11049 del 11/05/2022
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n. 995

Sora Via Attilio Roccatalani 10-12
Tel/Fax +39 0776.1828287
Mobile +39 392.3417667
prenotazioni@s-medical.it
C.S. S-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 03239810603
Pec: s-medicalgroup@pec.it
www.s-medical.it
Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 000001911



9. FAQ - Domande Frequenti sul Test Isocinetico

- **D: Il Test Isocinetico è doloroso?** R: Il test richiede uno **sforzo muscolare massimo**, ma non dovrebbe causare dolore oltre quello dovuto all'**affaticamento**. Se si avverte dolore anomalo, è **fondamentale segnalarlo** subito allo specialista.
- **D: Devo allenarmi prima del test per essere più "forte"?** R: **No**, è sconsigliato fare attività fisica intensa nelle 24-48 ore precedenti per non falsare i risultati con l'affaticamento. L'obiettivo è misurare la vostra **forza attuale**, non la forza dopo un allenamento specifico.
- **D: Posso fare il test se ho un'infezione o dolore acuto?** R: Generalmente **no**. Il test potrebbe essere controindicato o rischioso in presenza di dolore acuto o infiammazione. È **essenziale informare lo specialista** di qualsiasi sintomo prima di iniziare.
- **D: A cosa servono i risultati del test?** R: I risultati forniscono **dati oggettivi** sulla vostra **forza muscolare**, sugli **squilibri** e sulla **resistenza**. Questi dati sono cruciali per **personalizzare il programma riabilitativo**, valutare l'**efficacia delle terapie** e determinare il **momento sicuro** per il **rientro all'attività sportiva**.
- **D: Il test è sicuro?** R: Sì, il **Test Isocinetico** è una procedura **sicura** se eseguita da **personale qualificato** e se il paziente segue attentamente le istruzioni e rispetta le indicazioni di preparazione.

Servizio di Fisioterapia e Riabilitazione - Medical Group

Tutte le indicazioni riportate devono essere sempre discusse e confermate con il proprio medico o lo specialista che effettuerà il test, per adattamenti clinici personalizzati.

Tutte le informazioni fornite sono strettamente riservate e soggette al segreto professionale, trattate in conformità alla normativa sulla privacy (Regolamento UE 2016/679).

LE SEDI DEL MEDICAL GROUP

Frosinone Via Armando Fabi, 41
Tel/Fax +39 0775.487906
Mobile +39 370.3251275
prenotazioni@f-medical.it
C.S. F-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 0300095060
Pec: fmedical@pec.it
www.f-medicalgroup.it
Aut.Reg. n. G00817 del 25/01/2024
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Ceccano Via Gaeta I Traversa n.9
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 392.2625419
prenotazioni@kineticsportceccano.it
Kinetic Sport Ceccano s.r.l.s.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcenterceccano@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportceccano.it
Aut.Reg. n. G11140 del 03/10/2016
Dir.San. Dott.ssa Simona Turriani
O.d.M. FR n 3771

Castelliri Via Cona, 86
Tel/Fax +39 0775.1851077
Mobile +39 347.8479344
prenotazioni@kineticsportcastelliri.it
Kinetic Sport Center s.r.l.
P.Iva: 02759970607
Pec: kineticsportcentersrl@pec.it
kineticsportcenter@gmail.com
www.kineticsportcastelliri.it
Aut.Reg. n. G16914 del 15/12/2023
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Arce Via Valle Snc
Tel/Fax +39 0776.1549937
Mobile +39 327.6999185
arcedmedicalgroup@gmail.com
A-MEDICAL GROUP s.r.l. P.Iva:
03161310606 Pec: a-
medicalgroup@pec.it
www.a-medical.it
Aut.Reg. n. G11049 del 11/05/2022
Dir.San. G.Cirillo O.d.M. FR n 995

Sora Via Attilio Roccatani 10-12
Tel/Fax +39 0776.1828287
Mobile +39 392.3417667
prenotazioni@s-medical.it
C.S. S-MEDICAL GROUP S.C. a.r.l.
P.Iva: 03239810603
Pec: s-medicalgroup@pec.it
www.s-medical.it
Aut.Reg. n. G11883 del 18/09/2025
Dir.San. Remo Pessia O.d.M. FR n. 000001911