

PROTOCOLLO FKT POST-INTERVENTO SUTURA TENDINE D'ACHILLE

1° SETTIMANA 2° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> • Gambaletto gessato in equinismo (mantenere dai 15 ai 21 giorni) • Deambulazione con 2 bastoni senza carico • Esercizi di rinforzo muscolare della coscia in isometria
3° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> • Rimozione gesso e uso di tutore WALKER bloccato in equinismo 15° • Deambulazione con 2 bastoni senza carico • Esercizi di rinforzo muscolare della coscia in isometria
4° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> • Tutore WALKER bloccato in equinismo 10° • Deambulazione con 2 bastoni con appoggio sfiorante • Esercizi di rinforzo muscolare della coscia in isometria • ROM: senza tutore esercizi passivi di dorsi-flessione, due serie da 5, 3 volte al giorno
5° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> • Tutore WALKER bloccato in equinismo a 5-10° - Rimozione tutore e scarpa con tacco 1 cm • Deambulazione con 2 bastoni con appoggio parziale 20-30% peso • Esercizi di rinforzo muscolare della coscia in isometria • ROM: senza tutore esercizi passivi di dorsi-flessione, tre serie da 5, 5 volte al giorno • ROM: esercizi di flessione completa con estensione fino a 0° • Massaggio della cicatrice
6° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> • Rimozione del tutore e uso di scarpa con tacco di 1 cm • Deambulazione con 2 bastoni con carico progressivo fino al 50% peso • Esercizi di flesso-estensione completa • Massaggio della cicatrice
7° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> • Uso di scarpa con tacco 1 cm • Deambulazione con 1 bastone con carico totale • Esercizi di flesso-estensione completa • Esercizi di rinforzo muscolare della coscia in isotonica • Massaggio della cicatrice • Piscina - Cyclette - Stretching
8° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> • Deambulazione senza ausili • Rinforzo muscolare della coscia e del polpaccio in isotonica (STEP) • Piscina - Cyclette - Stretching - Tapis roulant • Esercizi propriocettivi con tavoletta
3° MESE	<ul style="list-style-type: none"> • Jogging
6° MESE	<ul style="list-style-type: none"> • Ripresa dell'attività sportiva specifica