

PROTOCOLLO POST-OPERATORIO INTERVENTO RICOSTRUZIONE LCA

1° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> • Riposo, ghiaccio locale 5 volte/die per 20 minuti • Deambulazione con 2 bastoni canadesi con appoggio sfiorante • Mantenere tutore articolato con articolari� 0-60° • FKT: 1- mobilizzazione passiva assistita in flessione-estensione (0-60°) 2- esercizi isometrici di rinforzo del quadricipite (VMO) 3- esercizi di postura per il recupero dell'estensione completa 4- esercizi di mobilizzazione della rotula trasversi e longitudinali
2° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> • Ghiaccio locale 3 volte/die per 20 minuti • Deambulazione con 2 bastoni canadesi con carico parziale (50% peso pz.) • Mantenere tutore articolato con articolari� 0-90° • FKT : 1- mobilizzazione passiva assistita in flessione-estensione (0-90°) 2- esercizi isometrici di rinforzo del muscolo quadricipite 3- elettrostimolazione del quadricipite 4- esercizi di postura per il recupero dell'estensione completa 5- esercizi di mobilizzazione della rotula trasversi e longitudinali
3° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> • Deambulazione con 2 bastoni canadesi con carico completo • Mantenere tutore articolato con articolari� 0-120° • FKT : 1- mobilizzazione passiva assistita in flessione-estensione (0-120°) 2- esercizi isometrici di rinforzo del muscolo quadricipite 3- elettrostimolazione del quadricipite 4- esercizi di postura per il recupero dell'estensione completa 5- massaggi di scollamento della ferita (dopo la desutura) 6- ginnastica propriocettiva
4° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenere tutore articolato con articolari� completa • FKT : 1- esercizi isometrici di rinforzo del muscolo quadricipite 2- elettrostimolazione del quadricipite 3- massaggi di scollamento della ferita 4- ginnastica propriocettiva
5° SETTIMANA	<ul style="list-style-type: none"> • Rimuovere il tutore al 30° giorno e le stampelle al 35° giorno • Proseguire il potenziamento del muscolo quadricipite • A 60 giorni dall'intervento iniziare il nuoto (stile libero e dorso)