

PROTOCOLLO RIABILITATIVO DOPO RICOSTRUZIONE ARTROSCOPICA DEL LEGAMENTO CROCIATO ANTERIORE

Medicazione. I cerotti potrebbero leggermente sporcarsi di sangue e ciò non deve essere causa di allarme. Il paziente eventualmente può cambiare la medicazione anche da solo *facendo uso di guanti sterili*, ma è preferibile aspettare il controllo del 7° giorno.

Punti di sutura. Saranno rimossi intorno al 15° giorno.

Ghiaccio. Antidolorifico naturale, rallenta la circolazione locale riducendo così il versamento (il gonfiore del ginocchio).

Applicare, pertanto, una borsa del ghiaccio sul ginocchio per 20 minuti ogni ora in particolare nella prima settimana e dopo l'esecuzione degli esercizi.

Febbre. E' normale un leggero rialzo della temperatura nei primi giorni post-operatori. Se dopo la dimissione il paziente dovesse presentare un rialzo febbrile superiore ai 38°C e/o arrossamenti, forti dolori al polpaccio è preferibile contattare il chirurgo di fiducia.

Terapia Medica. E' prescritta sul foglio di dimissioni.

Camminare. E' possibile dal secondo giorno postoperatorio, dopo la rimozione dei drenaggi, con un TUTORE IMPOSTATO con range articolare 0 – 60° e ausilio di due bastoni canadesi.

Fisioterapia. Iniziare la FKT alla dimissione da soli seguendo lo schema degli esercizi isometrici riportato. Indispensabile l'ausilio di un terapeuta dalla rimozione dei punti di sutura in avanti (14° giorno).

Si consiglia:

1° SETTIMANA:

- riposo, ghiaccio locale 4/5 volte al giorno per 30 minuti
- deambulazione con due canadesi con carico 25% del peso
- mantenere tutore impostato con flessione 0 – 60°
- FKT: mobilizzazione passiva assistita in flesso/estensione (0° - 60°); esercizi isometrici di rinforzo del muscolo quadricipite.

2° SETTIMANA:

- ghiaccio locale 2/3 volte al giorno per 30 minuti
- deambulazione con due canadesi con carico 50% del peso
- mantenere tutore impostato con flessione 0 – 90°
- FKT: mobilizzazione passiva assistita in flesso/estensione (0° - 90°); elettrostimolazione quadricipitale.
 - esercizi isometrici di rinforzo del muscolo quadricipite
 - esercizi dell'anca (abduzione, adduzione, estensione)
 - co-contrazione del ginocchio a 45° in flessione da supini
 - esercizi di postura per recupero estensione completa
 - esercizi di mobilizzazione della rotula trasversi e longitudinali

3° SETTIMANA:

- deambulazione con due canadesi con carico 75% del peso
- mantenere tutore impostato con flessione 0 – 120°
- FKT: mobilizzazione completa della flesso/estensione; elettrostimolazione quadricipitale.
 - esercizi dell'anca (abduzione, adduzione, estensione)
 - co-contrazione del ginocchio a 45° in flessione da supini
 - esercizi isometrici di rinforzo del muscolo quadricipite
 - esercizi di postura per recupero estensione completa
 - esercizi di stretching dei flessori
 - esercizi di contrazione attiva del gastrocnemio e del soleo
 - massaggi di scollamento della ferita (dopo desutura)

4° SETTIMANA:

- deambulazione con due canadesi con carico completo
- mantenere tutore impostato con articularità libera
- FKT: elettrostimolazione;
- esercizi dell'anca (abduzione, adduzione, estensione)
- co-contrazione del ginocchio a 45° in flessione da supini
- esercizi isometrici di rinforzo del muscolo quadricipite
- esercizi di postura per recupero estensione completa
- esercizi di stretching dei flessori
- esercizi di contrazione attiva del gastrocnemio e del soleo
- massaggi di scollamento della ferita (dopo desutura)
- ginnastica propriocettiva (iniziare con esercizi bipodalici)

30° - 45° GIORNO:

- abbandono del tutore e uso stampelle per altri 7 gg (5° settimana)
- mini-squat: poggiandosi su una sedia robusta, flettere lentamente entrambe le ginocchia, fino a 45° mantenendo il busto eretto, tenere per 5-10 sec., quindi estendere lentamente
- cyclette (sellino alto – senza resistenza)
- potenziamento adduttori con palla
- flessione attiva del ginocchio (da in piedi)
- esercizi isometrici ed isotonici con peso prossimale
- camminare avanti ed indietro con l'acqua fino alla cintura
- movimenti attivi di flesso-estensione, a catena chiusa, da 0° a 90°
- ginnastica propriocettiva (continuare con esercizi monopodalici arto operato)

45° - 60° GIORNO:

- STEP UPS Frontale e Laterale: salire su un gradino con l'arto operato seguito dall'altro e scendere con l'arto sano. Effettuare l'esercizio sia partendo da una posizione frontale sia da una posizione laterale
- mini-squat: incrementare il grado di flessione, la durata e le ripetizioni

- esercizi isotonici contro resistenza graduale (peso alla caviglia) per estensori, flessori, adduttori ed abduttori
- nuoto: SI a stile libero, NO a rana
- cyclette
- ginnastica propriocettiva (continuare con percorsi ed equilibrio con occhi chiusi)

3° MESE:

- corsa sul posto e/o superficie piana
- nuoto: SI stile libero, NO rana
- cyclette
- bicicletta: pedalare 30→60 minuti (alta velocità e bassa resistenza)

4° - 6° MESE:

- bicicletta: pedalare 15-30 minuti (alta velocità e bassa resistenza)
- esercizi con macchine (leg-press, leg-extension, leg-curl, hack squats)
- continuare ginnastica propriocettiva (piani instabile, mini-trampolino)
- corsa su qualsiasi superficie se esiste un buon tono del quadricipite
- recupero individuale in base allo sport praticato.

NOTE:

.....

.....

.....

.....

.....

.....