

Recupero funzionale del ginocchio dopo intervento di meniscectomia in artroscopia

2^a FASE

8° - 15° giorno

- Deambulazione libera
- Esercizi di mobilità pendolare passivi da 0°-100° ed attivi da 0°- 80°/90°
- Cocontrazione statica dei flessori e degli estensori
- Ginnastica propriocettiva in carico monopodalico solo sull'asse sagittale
- Contrazione isometrica del quadricipite
- Esercizi di adduzione ed abduzione contro resistenza elastica
- Alzarsi e sedersi da un appoggio alto (sgabello alto o tavolo)
- Stretching del retto femorale
- Cyclette con sella alta ed intensità bassa

16° - 30° giorno

- Cyclette con sella progressivamente più bassa a due gambe ed ad arto singolo
- Stretching della muscolatura ischiocrurale e dei flessori dell'anca
- Flesso-estensioni con piccoli carichi in catena cinetica aperta
- Tonificazione dei flessori con resistenze elastiche
- Trofismo degli estensori con resistenze elastiche
- Ginnastica propriocettiva su tutti i piani
- Contrazioni isometriche in carico su tutti i piani
- Trofismo in catena cinetica chiusa (½ squat)
- Cammino su nastro ergometro con progressivo incremento della velocità
- Elettrostimolazione con frequenze medio-basse

31° - 60° giorno

- Ciclette con sella bassa resistenza media
- Ciclette con sella normale aumentando progressivamente l'intensità
- Ginnastica propriocettiva avanzata, su tutti i piani (saltelli, tappeto elastico ...)
- Squat (alzarsi e sedersi da una sedia senza aiuti)
- Tonificazione muscolatura flessoria del ginocchio (leg curl)
- Trofismo apparato estensore del ginocchio con l'ausilio di resistenze (leg extension)
- Leg press ROM o poliercolina 90° - 170°
- Ministep
- Run in salita 5% 10% di passo
- Run di corsa a basse velocità
- Elettrostimolazione a frequenze medio-alte