

ESERCIZI PER IL TRATTAMENTO DEL DOLORE ANTERIORE DI GINOCCHIO (2^a FASE *aumento di forza del quadricipite*)

1° - 10° giorno

- Contrazioni statiche massimali del quadricipite
- Esercizi di mobilità di anca e caviglia
- Blanda tonificazione degli adduttori ed abduttori, flessore-estensori e prono-supinatori della caviglia
- Ginnastica propriocettiva in stazione eretta, in appoggio bipodalico e su un piano per volta (sagittale e frontale)
- Tonificazione degli adduttori ed estensori di coscia con l'ausilio di modeste resistenze
- Tonificazione statica del quadricipite (vasti) non oltre il 30% del suo potenziale
- Cyclette con sella alta e resistenza minima

11° - 25° giorno

- Tonificazione dei flessori della gamba, flessore-estensori e prono-supinatori della caviglia, adduttori ed abduttori ed estensori di coscia
- Trofismo statico del vasto mediale e laterale fino al 50 % del potenziale
- Trofismo dinamico del vasto mediale e laterale a catena aperta con sovraccarichi leggeri o medi (fino al 30% - 40% del potenziale)
- Trofismo dinamico del quadricipite in catena chiusa prima con il 50% del peso corporeo (½ squat)
- Ginnastica propriocettiva in appoggio bipodalico su più piani
- Salita e discesa da un piccolo gradino (circa 10 cm.)
- Elettrostimolazione a frequenza basse a media intensità, con stimolazione per contrazione continua

25°- 40° giorno

- Mobilità totale del ginocchio (senza caricare ancora la massima accosciata o sedersi sui talloni da posizione in ginocchio)
- Cammino normale anche su run a varie pendenze
- Leggera corsa solo su run pendenza 0° e velocità moderata
- Salita e discesa da un gradino di altezza media (20 cm. – 30 cm. , step)
- Ginnastica propriocettiva in appoggio monopodalico su un piano alla volta, più dinamica e complessa in appoggio bipodalico
- Progressivo trofismo del quadricipite (fino al 60% - 70% delle potenzialità)
- Stretching del retto femorale e dello psoas
- Elettrostimolazione a frequenza basse a media intensità, con stimolazione da continua a pulsata (contro resistenze elastiche)