

Recupero funzionale accelerato del ginocchio dopo intervento di ricostruzione del LCA in artroscopia

1° - 7° giorno (1° settimana)

- Deambulazione con (o senza) tutore 0°-90° e bastoni; carico a tolleranza
- Mobilizzazione passiva in estensione
- Mobilizzazione passiva in flessione 40°-50°
- Contrazioni statiche quadricipite e glutei
- Ghiaccio con arto elevato

8° - 15° giorno (2° settimana)

- Deambulazione con tutore 0°-90°; carico a tolleranza; dal 15°-20° giorno abbandono dei bastoni
- Mobilizzazione passiva in flessione fino a 90°
- Mobilizzazione rotula
- Mobilizzazione tibio-tarsica
- Contrazioni statiche quadricipite, dinamiche adduttori abduttori, glutei e ischio crurali
- Elettrostimolazioni vasto Mediale e Laterale con programmi a bassa frequenza e con impulsi continui
- Ghiaccio

16° - 21° giorno (3° settimana)

- Deambulazione senza bastoni con tutore libero
- Mobilizzazione in flessione passiva fino a 120°
- Cocontrazioni flessori ed estensori
- Ginnastica in acqua
- Continua le elettrostimolazioni ma in stazione eretta con arto in appoggio a terra
- Ghiaccio

22° - 30° giorno (4° settimana)

- Deambulazione con tutore
- Mobilità: mantenere e consolidare attraverso esercizi attivi e passivi la massima mobilità in estensione e in flessione
- Cocontrazioni statiche e sempre più intense e con carico progressivo fino a salire un piccolo gradino (cm 5)
- Semipiegamenti a carico parziale (50%)
- Blanda ginnastica propriocettiva in appoggio bipodalico
- Elettrostimolazioni in catena chiusa a frequenze basse (passare da stimoli continui a pulsati)

31° - 45° giorno (5°- 6° settimana)

- Abbandono del tutore
- Ginnastica propriocettiva in appoggio bipodalico e monopodalico su un solo piano alla volta (sagittale – frontale)
- Cauto potenziamento in catena cinetica chiusa (mezzo squat)
- Elettrostimolazioni in catena chiusa con frequenze medie
- Potenziamento flessori, glutei, adduttori e abduttori
- Esercizi per la deambulazione
- Continua la ginnastica in acqua
- Nuoto (esclusa rana)

46° - 60° giorno (7°- 8° settimana)

- Ginnastica propriocettiva monopodalica su più piani
- Trofismo isotonico in catena chiusa e progressivo trofismo dei flessori in catena aperta
- Salita e discesa da gradini di altezza normale
- Andature esercizi per la deambulazione (Run) varie pendenze e velocità
- Nuoto (esclusa rana) e corsa in acqua
- Elettrostimolazioni in catena cinetica chiusa a frequenze medie e medio alte

61° - 90° giorno (3° mese)

- Ginnastica propriocettiva avanzata (con particolare riferimento a esercizi sul piano sagittale ed in forma più dinamica)
- Trofismo muscolare in catena chiusa degli estensori (leg press e piegamenti) in catena aperta (leg curl) iniziando il movimento di estensione contro resistenze elastiche (in catena aperta)
- Elettrostimolazioni a frequenze medio alte e alte
- Andature che portino progressivamente alla corsa su Run a pendenze e velocità variabili
- Progressivo ritorno alla pratica sportiva