

LINEE GUIDA PER IL RECUPERO FUNZIONALE DOPO RICOSTRUZIONE DI L.C.A. + L.C.P.

- **1° - 10° giorno**
- Ginocchio bloccato a 0°
- Contrazioni statiche del quadricipite

- **11° - 42° giorno (6° settimana)**
- Deambulazione in carico con due bastoni (con ginocchiera bloccata a 0°)
- Ginnastica assistita in acqua
- Mobilizzazione attiva progressiva 0°-90°, evitando l'iperestensione
- Cpm 0°-90°
- Ginnastica in acqua

- **43° - 60° giorno (6° - 8° settimana)**
- Deambulazione senza bastoni (con ginocchiera bloccata a 0°)
- Mobilizzazione totale in flessione-estensione, evitando l'iperestensione
- Cocontrazioni statiche ed isometriche fino a raggiungere un inizio di piegamento
- Salire e scendere da un piccolo gradino (10 cm.)
- Elettrostimolazione in catena cinetica chiusa a frequenze basse o medio-basse
- Esercizi di deambulazione in acqua

- **61°-120° giorno (3° - 4° MESE)**
- Abbandono progressivo della ginocchiera
- Cyclette
- Ginnastica propriocettiva, in particolare sul piano frontale, iniziare gradualmente anche il lavoro sul piano sagittale a ginocchio leggermente piegato, evitando l'iperestensione
- Trofismo isotonic in catena cinetica aperta con blande resistenze elastiche
- Elettrostimolazione a frequenze medie (in catena chiusa)
- Nuoto (escluso rana)

- **121°-180° giorno(4°-5° MESE)**
- Ginnastica propriocettiva progressivamente sempre più dinamica; nel secondo periodo saltelli skip, andature di vario tipo, tappeto elastico
- Trofismo in catena chiusa (leg press, squat) ed in catena cinetica aperta (leg extension, leg curl)
- Elettrostimolazione a frequenze medio alte
- Andature che portino progressivamente alla corsa

- **Dal 181° giorno**
- Corsa (dal 6° mese)
- Progressiva ripresa della normale attività fisica (7° mese)
- Dall'8° mese preparazione fisica per la ripresa vera e propria della normale attività sportiva che può riprendere progressivamente a partire dal 9° mese