

# LINEE GUIDA PER IL RECUPERO FUNZIONALE DOPO RICOSTRUZIONE DEL LCP IN ARTROSCOPIA

## **1° - 10° giorno**

- Ginocchio bloccato a 0° con controspinta parte post. gamba
- Contrazioni statiche del quadricipite

## **11° - 42° giorno (6° settimana)**

- Deambulazione in carico con due bastoni (con ginocchiera bloccata a 0° e controspinta)
- 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 isotonico 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