

**PROTOCOLLO DI RIABILITAZIONE PER INTERVENTO
RICOSTRUZIONE CARTILAGINE CON INNESTO CONDROCITI
AUTOLOGHI**

- Immobilizzazione a 0° con carico immediato per le lesioni femoro-rotulee
- Senza immobilizzazione (con stampelle) in caso di localizzazione condilo-femorale o al piatto tibiale con carico immediato parziale (~ 15-20 Kg) per 4-6 settimane, dopodiché carico progressivo fino a 8-10 settimane
- Movimento 0-20° per 10 giorni ed incremento di 20° ogni settimana
- In caso di localizzazione femoro-tibiale 0-40° subito ed incremento di 30° alla settimana
- Rinforzo muscolare isometrico immediato in scarico (cocontrazioni)
- Dalla 8^a settimana incremento lavoro muscolare
 - Cyclette (non per femoro-rotulea)
 - Piscina (no rana)
 - . Elettrostimolazioni di supporto
 - Incremento del lavoro muscolare:
 - a catena cinetica chiusa per localizzazioni femoro-rotulee
 - a catena aperta per localizzazioni femore-tibiali
 - Attività lavorativa sedentaria
- Dal 3° mese attività lavorativa in stazione eretta prolungata
- Dall'8° mese inizio della corsa leggera
- Dal 10°/12° mese inizio dell'attività sportiva specifica