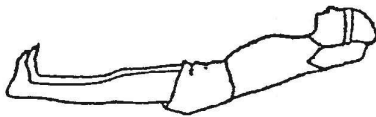


# **LINEE GUIDA PER IL RECUPERO FUNZIONALE DOPO ARTROSCOPIA DI GINOCCHIO**

## **1<sup>a</sup> FASE**

### **1° - 2° giorno**

- Abbandono graduale dei bastoni
- Deambulazione in carico progressivo con ginocchio esteso (spostamenti brevi)
- Contrazioni isometriche per il quadricipite
- Crioterapia locale
- Mobilizzazione attiva



Estendere al massimo la gamba, mediante un'intensa contrazione del quadricipite, flettere dorsalmente il piede; mantenere per dieci secondi, poi rilassarsi. Ripetere 30 volte ogni ora.



Flettere progressivamente il ginocchio facendo scorrere il tallone sul letto fino a raggiungere progressivamente la massima flessione, Ripetere 10 volte ogni ora

### **3° - 7° giorno**

- Deambulazione libera (spostamenti progressivamente più lunghi)
- Contrazioni isometriche per il quadricipite
- Crioterapia locale
- Mobilizzazione attiva 0°-120°