

## PROTOCOLLO DI RIABILITAZIONE PER INTERVENTO DI CAPSULO-PLASTICA ESTERNA DI CAVIGLIA

0-20 gg

deambulazione in scarico con 2 bastoni e tutore bloccato  
esercizi di elevazione dell'arto inferiore  
trattamento con antitromboembolici

20-30 gg

inizio deambulazione in carico progressivo con 2 bastoni che abbandona dopo 3-4 gg  
rimozione tutore  
inizio mobilizzazione attiva della caviglia  
ginnastica isometrica arto inferiore

30-90 gg

inizio mobilizzazione passiva  
ginnastica propriocettiva con tavolette  
potenziamento della muscolatura

dopo 90 gg

inizio attività sportiva