

LINEE GUIDA PER IL RECUPERO FUNZIONALE DOPO IL TRAPIANTO DI MENISCO

Tutore post-operatorio

Tutore bloccato in estensione per 4 settimane. Il tutore può essere sbloccato per gli esercizi di articolarietà. Da 4 a 6 settimane il tutore può essere sbloccato per la rieducazione alla deambulazione ed inizio abbandono graduale.

Esercizi di articolarietà (ROM)

Esercizi ROM attiva e passiva senza tutore da 0 a 60° per le prime 3 settimane. Dopo 3 settimane ROM può essere gradualmente incrementato oltre i 60°.

L'estensione completa (uguale al lato sano) dovrebbe essere ottenuta preferibilmente entro 1 settimana dall'intervento e comunque entro 8 settimane.

Esercizi muscolari

Esercizi isometrici in estensione completa e catena cinetica aperta ad arco limitato (da 20-0° e da 90 a 60°).

A 4-6 settimane iniziare gli esercizi a catena cinetica chiusa.

Carico sull'arto operato

Carico sfiorante quindi carico parziale a tolleranza con 2 bastoni canadesi con tutore bloccato in estensione. Dopo 1 settimana il paziente può incrementare il carico progressivo a tolleranza con il tutore bloccato in estensione.

Abbandono progressivo dei bastoni canadesi a 6 settimane circa dall'intervento chirurgico, quando il paziente ha raggiunto la completa estensione e la flessione a 100°, una tumefazione articolare minima e sia capace di camminare senza zoppicare.

Ritorno alle attività lavorative

Ritorno all'attività lavorativa sedentaria in 1 settimana, ritorno a lavori pesanti non prima di 3 mesi.

Ritorno all'attività sportiva

Ritorno ad attività aerobiche a basso impatto (es. camminate, nuoto, bicicletta/cyclette,...) a 6 settimane dall'intervento chirurgico.

La corsa può essere iniziata dopo 3 mesi ed il progressivo ritorno allo sport può essere iniziato a 4 mesi.