

LINEE GUIDA PER IL RECUPERO FUNZIONALE DOPO ARTROPROTESI MONOCOMPARTIMENTALE DI GINOCCHIO

1° - 21° giorno

- Deambulazione con carico a tolleranza con 2 bastoni
- Contrazione isometrica del quadricipite (esercizio 1)
- Recupero graduale e progressivo dell'estensione (esercizio 2)
- Recupero graduale e progressivo della flessione: esercizi di mobilità pendolare passivi ed attivi da 0° a 80°/90°
- Alzarsi e sedersi da un appoggio alto (sgabello alto o tavolo)

21° - 40° giorno

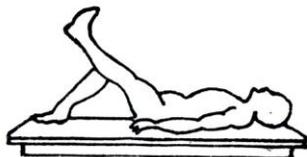
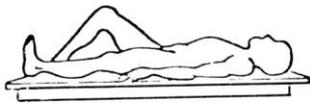
- Recupero completo della flesso-estensione
- Cammino su nastro ergometro con progressivo incremento della velocità
- Cyclette con sella alta ed intensità bassa
- Esercizi di adduzione ed abduzione contro resistenza elastica
- Stretching della muscolatura ischiocrurale e dei flessori dell'anca
- Flesso-estensioni con piccoli carichi in catena cinetica aperta
- Tonificazione dei flessori con resistenze elastiche
- Trofismo degli estensori con resistenze elastiche
- Ginnastica propriocettiva su tutti i piani
- Contrazioni isometriche in carico su tutti i piani
- Trofismo in catena cinetica chiusa (½ squat)
- Cammino su nastro ergometro con progressivo incremento della velocità
- Elettrostimolazione con frequenze medio-basse

40° - 90° giorno

- Cyclette con sella bassa resistenza media
- Cyclette con sella normale aumentando progressivamente l'intensità
- Ginnastica propriocettiva avanzata, su tutti i piani (saltelli, tappeto elastico ...)
- Squat (alzarsi e sedersi da una sedia senza aiuti)
- Tonificazione muscolatura flessoria del ginocchio (leg curl)
- Trofismo apparato estensore del ginocchio con l'ausilio di resistenze (leg extension)
- Leg press ROM o poliercolina 90° - 170°
- Ministep
- Run in salita 5% 10% di passo
- Run di corsa a basse velocità
- Elettrostimolazione a frequenze medio-alte

Esercizio 1

Sollevere l'arto esteso con il piede a 90° . Mantenere l'arto sollevato per 10 sec. E quindi abbassarlo gradualmente. Eseguire l'esercizio 20 volte all'ora.



Esercizio 2

Contrazione del quadricipite per 10 sec. con il piede a 90° ed un appoggio sotto il tallone. Eseguire l'esercizio 20 volte all'ora.

