

# Recupero funzionale del ginocchio dopo intervento chirurgico di plastica postero-laterale

## 1° - 15° giorno

- Deambulazione in scarico con tutore bloccato a 20°
- Mobilizzazione passiva 0-40° 3 volte al giorno (dal 7°giorno)
- Contrazioni statiche del quadricipite

## 15° - 20° giorno

- Deambulazione in carico progressivo completo con due bastoni (con ginocchiera bloccata a 0°)
- Ginnastica assistita in acqua
- Mobilizzazione attiva progressiva 0°-90°, evitando l'iperestensione

## 20° - 30° giorno

- Deambulazione senza bastoni (con ginocchiera bloccata a 0°)
- Mobilizzazione totale in flesso-estensione, evitando l'iperestensione
- Cocontrazioni statiche ed isometriche fino a raggiungere un inizio di piegamento
- Elettrostimolazione in catena cinetica chiusa a frequenze basse o medio-basse
- Esercizi di deambulazione in acqua

## 30° - 60° giorno

- Abbandono progressivo della ginocchiera
- Cyclette
- Ginnastica propriocettiva, in particolare sul piano frontale, iniziare gradualmente anche il lavoro sul piano sagittale a ginocchio leggermente piegato, evitando l'iperestensione
- Trofismo isotonico in catena cinetica aperta con blande resistenze elastiche
- Elettrostimolazione a frequenze medie (in catena chiusa)
- Nuoto (escluso rana)

## 60°-120° giorno

- Ginnastica propriocettiva progressivamente sempre più dinamica; nel secondo periodo saltelli skip, andature di vario tipo, tappeto elastico
- Trofismo in catena chiusa (leg press, squat) ed in catena cinetica aperta (leg extension, leg curl)
- Elettrostimolazione a frequenze medio alte
- Andature che portino progressivamente alla corsa

## Dal 121° giorno

- Corsa (dal 5°-6° mese)
- Progressiva ripresa della normale attività fisica (6° mese)
- Dall'6° mese preparazione fisica per la ripresa vera e propria della normale attività sportiva che può riprendere progressivamente a partire dal 9° mese