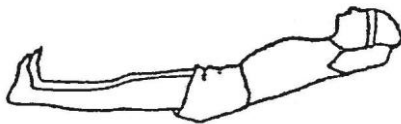


Recupero funzionale del ginocchio dopo intervento di sutura meniscale in artroscopia

1° - 20° giorno

- Scarico assoluto sull'arto operato utilizzando 2 bastoni canadesi
- Contrazioni isometriche per il quadricipite
- Crioterapia locale
- Mobilizzazione attiva e passiva 0-90° le prime 2 settimane, quindi 0-120°



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

Dal 21° giorno

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