

PROTOCOLLO RIABILITATIVO DOPO RICOSTRUZIONE ARTROSCOPICA DEL LEGAMENTO CROCIATO ANTERIORE

Medicazione. La medicazione potrebbe sporcarsi di sangue e ciò non deve essere causa di allarme. Il paziente può tranquillamente cambiare la medicazione anche da solo facendo uso di guanti sterili, ma è preferibile aspettare il controllo al 7° giorno.

Punti di sutura. Devono essere rimossi intorno al 15° giorno

Ghiaccio. Antidolorifico naturale, rallenta la circolazione locale riducendo così il versamento (il gonfiore del ginocchio). Applicare, pertanto, una borsa del ghiaccio sul ginocchio per 20 minuti ogni ora in particolare nella prima settimana e dopo l'esecuzione degli esercizi.

Febbre. E' normale un leggero rialzo della temperatura nei primi giorni post-operatori. Se dopo le prime 24 ore il paziente dovesse presentare un rialzo febbrile superiore ai 39° e/o arrossamenti, forti dolori al polpaccio è preferibile contattare il Chirurgo o il suo aiuto.

Terapia Medica. E' prescritta sul foglio di dimissione.

Camminare. E' possibile dal secondo giorno postoperatorio, dopo la rimozione dei drenaggi, con un **TUTORE BLOCCATO IN ESTENSIONE** ed eventuale ausilio di due bastoni canadesi.

1°-7° GIORNO

- Il Paziente sin da dopo l'intervento dovrà mantenere l'arto sollevato con il tallone su un cuscino ed il ginocchio in massima estensione (tenere la posizione almeno 3 ore al giorno). **Non porre mai il cuscino sotto il ginocchio**

- **Kinesi attiva del collo-piede:**

Muovere il piede (come illustrato in figura) ad intervalli regolari durante il giorno al fine di migliorare la circolazione.

- **Contrazioni del quadricipite:**

A ginocchio esteso portare la punta del piede verso la testa e spingere le ginocchia verso il basso, contraendo il quadricipite per 10 secondi e poi rilasciare.

- **Elevazione a ginocchio esteso**

A ginocchio esteso portare la punta del piede verso la testa e spingere le ginocchia verso il basso come nell'esercizio precedente, sollevare l'arto in estensione di circa 30cm, tenere per 5 secondi ed abbassare molto lentamente. Inizialmente questo esercizio può essere difficoltoso, fare ugualmente dei tentativi di sollevamento dell'arto

E' del tutto normale sentire dolore ai primi movimenti del ginocchio, ma ciò non deve essere di ostacolo nel proseguimento del recupero, soprattutto per quanto riguarda la flessione del ginocchio.

E' IMPORTANTE NON PERDERE L'ESTENSIONE COMPLETA ED OTTENERE ALMENO 80°-90° DI FLESSIONE NEI PRIMI 10 GIORNI.

IL TUTORE VA MANTENUTO DI NOTTE E PER CAMMINARE PER I PRIMI 25-30 GG.

7°-15° GIORNO Flessione attiva ed estensione passiva autogestite dal pz

- Continuare mobilizzazione passiva continua del ginocchio fino a raggiungere i 110° di flessione a 15gg
- **Flessione Passiva:** Sedersi a bordo del letto o di un tavolo e flettere il ginocchio (lasciare cadere le gambe). Aiutarsi con l'altra gamba.
- **Flessione Attiva** del ginocchio da seduti (da seduti su una sedia, sforzarsi di portare il piede più indietro possibile).
- Esercizi dell'anca (abduzione-adduzione-estensione) da sdraiati, sempre a ginocchio esteso.
- Mobilizzazione passiva della rotula ----->

- **MAI** effettuare l'estensione attiva del ginocchio contro resistenza (**NO LEG EXTENSION**)
- Nessun esercizio deve essere effettuato se evoca dolore
- Gli esercizi devono essere svolti con minima resistenza ed un alto numero di ripetizioni
- Dopo ogni seduta applicare una borsa del ghiaccio per 30'

TROVARE UN GIUSTO EQUILIBRIO!

Lavoro insufficiente

- Scarsi miglioramenti
- insoddisfazione

Lavoro eccessivo

- gonfiore
- dolore
- tendinite

- Co-contrazioni del ginocchio a 45° in flessione da supini
- Proni: flessione attiva del ginocchio

15°-30° GIORNO

- scopo: aver raggiunto almeno i 100° di flessione
- Continuare gli esercizi precedenti
- Esercizi di stretching dei flessori
- Contrazione attiva gastrocnemio e soleo
- Elettrostimolazioni vasto mediale

OTTENERE LA MASSIMA FLESSIONE PASSIVA DEL GINOCCHIO

30°-45° GIORNO

Abbandono del tutore

- Mini-squat: Poggiandosi su una sedia robusta flettere lentamente entrambe le ginocchia, fino a 45° mantenendo il busto eretto, tenere per 5–10 sec., quindi estendere lentamente
- Movimenti attivi di flesso-estensione, a catena chiusa, da 0° a 90°
- Camminare avanti e indietro con l'acqua fino alla cintura (ove possibile)
- Cyclette (sellino alto – senza resistenza)
- Potenziamento adduttori con palla
- Flessione attiva del ginocchio (in ortostatismo)
- Isotonica ed isometrica con peso prossimale

45°-60° GIORNO

- **Step Ups Frontale e Laterale**
- Incrementare il grado di flessione, la durata e le ripetizioni dei mini-squats
- Esercizi contro resistenza gradualmente (peso alla caviglia)
- Nuoto (NO stile a RANA)
- Cyclette
- Iniziare ginnastica propriocettiva (percorso – equilibrio con occhi chiusi)

3° MESE

- Corsa sul posto e/o su superficie piana
- Nuoto (NO RANA)
- Cyclette
- Bicicletta: pedalare 30-60 minuti (alta velocità e bassa resistenza)

.....
.....