



Dott. Alberto Busilacchi M.D. - Ph.D.

Medico Chirurgo - Specialista in Ortopedia e Traumatologia
Dottore di Ricerca in Patologia Clinica e Molecolare

Knee and Sports Traumatology

Programma di Riabilitazione dopo ricostruzione del Legamento Crociato Anteriore (L.C.A.)

Introduzione:

Le tappe riportate sono da considerare dei tempi indicativi in cui raggiungere determinati obiettivi. Ogni paziente ha i propri tempi di recupero, il cui raggiungimento dello scopo in un tempo successivo non va considerato un fallimento e non deve essere fonte di scoraggiamento per il paziente e per chi lo assiste.

Cosa occorre:

- bastoni canadesi
- borsa del ghiaccio
- ginocchiera Don JoyD160
analoga
- almeno 2 ore da dedicare agli esercizi

Fasi della riabilitazione:

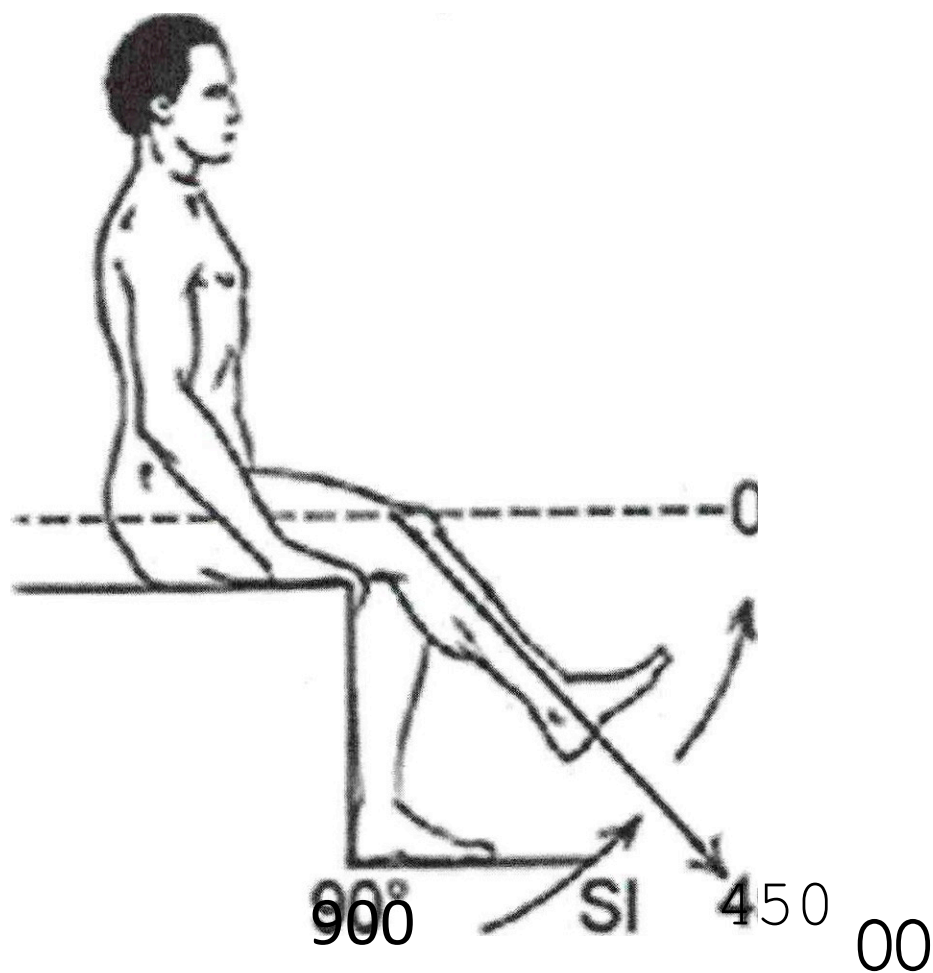
Fase pre-operatoria: al paziente vengono illustrati i primi esercizi, l'utilizzo dei bastoni canadesi, come valutare il proprio stato di salute (valutazione dell'edema, del range articolare, etc.) e l'evoluzione del trattamento riabilitativo.

Fase postoperatoria: lo scopo è quello di raggiungere il range di movimento da 0° a 90° prima della dimissione; sollevare l'arto inferiore operato in estensione; deambulare con le stampelle ed eseguire le contrazioni isometriche tra 0° e 90° di flessione.

Fase post-dimissione: il paziente continua gli esercizi appresi durante il ricovero. È molto importante eseguire la riabilitazione presso un centro fisioterapico adeguato, possibilmente in modo continuativo. Se non è presente nel luogo di residenza è utile un controllo bisettimanale.

Fase pre-operatoria:

Vengono preparati i bastoni canadesi (lunghezza e controllo delle parti in gomma); impara a deambulare con i bastoni ed a graduare il carico (con l'ausilio di una bilancia). Il paziente apprende il metodo di valutazione dell'estensione completa e gli esercizi per ottenere l'estensione (riposo su supporto al tallone, oppure posizione prona con gambe fuori dal letto)

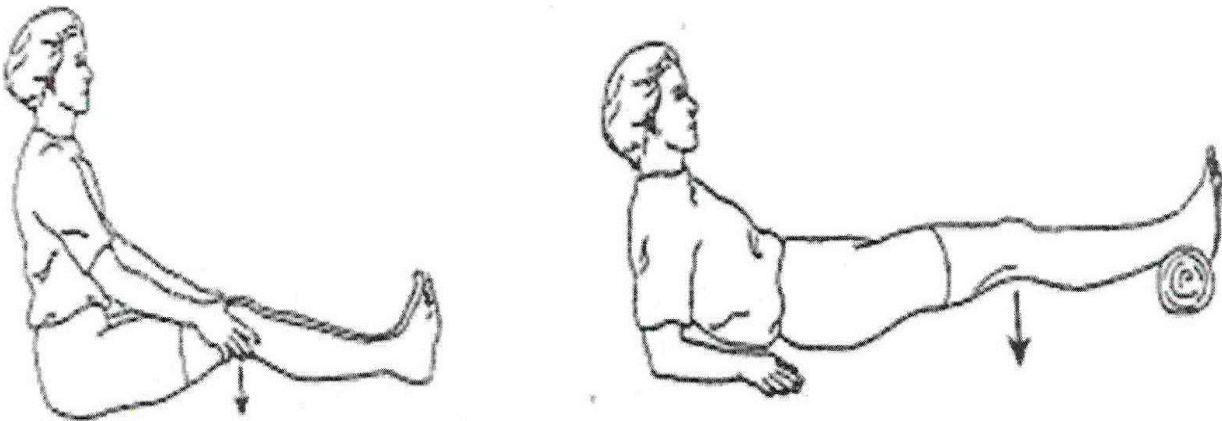


Vengono illustrati gli esercizi di sollevamento dell'arto inferiore esteso, gli esercizi di contrazione isometrica in estensione e a vari gradi di flessione (tra 0° e 90°).

Fase post-operatoria:

Al termine dell'intervento applicare il ghiaccio, mantenere l'arto alto, controllare i drenaggi. Successivamente verrà posizionata la ginocchiera articolata e inizieranno gli esercizi insegnati precedentemente.

Deambulazione con bastoni canadesi con carico parziale 30-50%.



Dal 2^o giorno fino alla rimozione dei punti di sutura

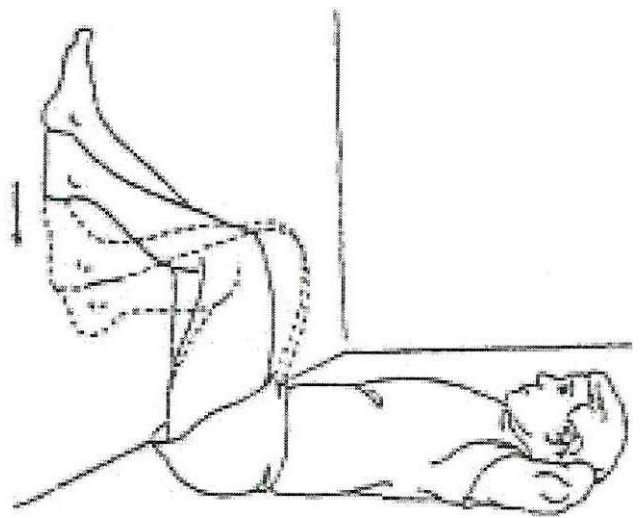
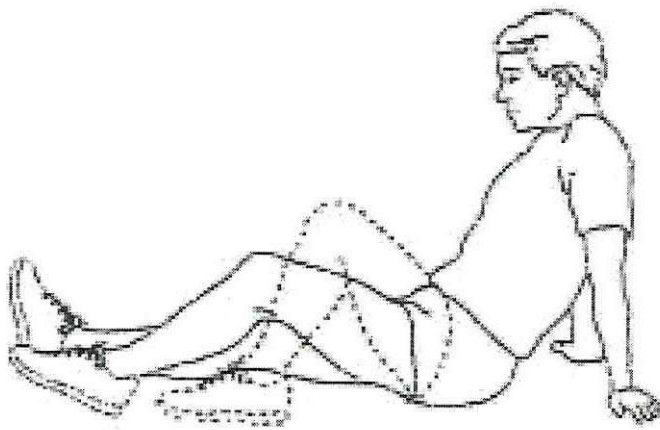
Mobilizzazione attiva da 0° a 90°. Continuano gli esercizi di contrazione isometrica a diversi gradi di flessione tra 0° e 90°. Sollevamento dell'arto inferiore in estensione e rinforzo muscolare dell'arto inferiore. Applicazione di ghiaccio locale al termine della seduta per 20 minuti circa. Generalmente è possibile dimettere il paziente in 3^o giornata.

Fase post-dimissione

Il paziente continua gli esercizi appresi durante il ricovero usando la ginocchiera; applicazione di ghiaccio locale al termine della seduta.

Al primo mese:

A partire dalla 2^o-3^o settimana iniziano gli esercizi a bassa resistenza (flesso-estensione del ginocchio dalla posizione seduta); non avere fretta di applicare pesi e comunque mai applicare pesi alla caviglia, eventualmente applicare resistenza manuale (del terapeuta) tra 60° e 90°.



Continuare gli esercizi di potenziamento generale dell'arto e iniziare gli esercizi propriocettivi.

Aumento del carico alla deambulazione; orientativamente il cammino dovrebbe essere a carico libero in 3^o-4^o settimana. Se possibile, è utile dopo la rimozione dei punti, la deambulazione in piscina.

A partire dalla 3^o-4^o settimana è utile eseguire la cyclette: effettuarla senza resistenza e inizialmente a sellino alto; abbassare progressivamente il sellino per ottenere maggior flessione. Non applicare resistenza. L'utilizzo della bicicletta su strada è controindicato prima del termine del 2^o mese.

Al termine del 1^o mese la flessione può raggiungere i 110^o-120^o.

E' possibile iniziare il rinforzo muscolare usando pesi con carichi leggeri:

- esercizi per abduzione e adduzione con 10-12 kg
- leg curl con 4 kg (con carico minore se operato con prelievo STG)
- leg press (in catena cinetica chiusa tra 0^o e 90^o) con 15-20 kg
- con cavigliera di 1 0 2 kg, applicata al terzo distale di coscia, eseguire gli esercizi della fase postoperatoria.

EFFETTUARE VISITA DI CONTROLLO con Lo SPECIALISTA

Al secondo mese

Continuare il recupero articolare fino al massimo della flessione.

Iniziare leg estension con resistenza applicata prossimalmente tra 60^o e 90^o ed al termine del mese tra 30^o e 90^o.

Intensificare gli esercizi del 1^o mese curando sempre lo stretching dei flessori. Nuoto (escluso stile rana e delfino)

Al terzo mese

Iniziare se possibile ginnastica isocinetica con alte velocità angolari ($500^{\circ}/\text{sec}$) tra 30° e 90° e appoggio prossimale. Continuare ginnastica isotonica con pesi o elastici. Tapis roulant. Bicicletta da strada.

EFFETTUARE VISITA DI CONTROLLO con Lo SPECIALISTA

Al quarto mese

Iniziare corsa rettilinea.

Intensificare leg estension in tutti i gradi.

Al quinto mese

Corsa a zig-zag e laterale.

Test isocinetico.

Inizia l'allenamento specifico (salto con cautela, attendere in caso di sport di contatto)

EFFETTUARE VISITA DI CONTROLLO con Lo SPECIALISTA

Al sesto mese

Ritorno all'attività sportiva se il test isocinetico raggiunge il 85% del controlaterale (opzionale per sportivi di alto livello).