



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 RIABILITATIVO DEL GINOCCHIO DOPO ARTROSCOPIA

Il percorso riabilitativo si costituisce di due fasi.

La prima fase deve essere intrapresa a partire dal 2°-3° giorno fino all'inizio della seconda settimana postoperatoria. La seconda fase deve essere intrapresa dopo la seconda settimana fino al completo recupero della funzionalità articolare.

Rieducazione alla marcia

Camminare liberamente senza l'uso di stampelle dopo 3-4 giorni.

FASE 1

Isometria del quadricipite

- Contrarre il muscolo della coscia (quadricipite femorale)
- Rilassare la muscolatura estendendo il ginocchio (5 secondi)
- Serie da 10 (3X10)

Sollevamento del quadricipite

- Sollevare l'arto trattato in posizione supina per 5 secondi
- Serie da 10 (3X10)

Isometria degli adduttori

- Posizionare un cuscino tra le ginocchia
- Contrarre entrambi quadricipiti e spingere un ginocchio contro l'altro per 5 secondi
- Serie da 10 (3X10)

Esercizi Isocinetici

- Sdraiarsi appoggiando il corpo dal lato del ginocchio operato
- Sollevare l'arto operato
- Serie da 10 (3X10)

Isometria degli abduttori

- Allargare la gamba operata contro una resistenza manuale

Esercizi Isocinetici

- Sdraiarsi appoggiando il corpo del lato della gamba non-operata
- Contrarre il quadricipite
- Sollevare lateralmente la gamba operata ben tesa
- Serie da 10 (3X10)

NOTA: Esercitare entrambe le gambe in modo alternato per mantenere lo stesso tono muscolare e non creare squilibri tra l'arto inferiore destro e sinistro. L'ESTENSIONE DEL GINOCCHIO E' FONDAMENTALE! Rilasciare la muscolatura dopo ogni contrazione.

La mobilità:

- per recuperare l'estensione: appoggiare un peso di 3kg sotto la rotula per 10-15 minuti, per 3-4 volte al giorno se l'estensione non è completa.
- per recuperare la flessione: dopo una settimana è normale flettere intorno ai 90°, dopo la seconda settimana di deve incrementare gradualmente oltre i 90°. La flessione può essere recuperata passivamente con l'ausilio del fisioterapista. Il recupero attivo può essere effettuato autonomamente stando seduti su una sedia o su un tavolo e far dondolare la gamba incrementando progressivamente la flessione.

FASE 2

Iniziare tra la 1ª e 2ª settimana postoperatoria.

Obiettivi: recupero della flessione ed aumento della forza

Esercizio 1 per gli estensori

- cuscino sotto il ginocchio con paziente supino (45°-60° di flessione)
- estensione completa del ginocchio
- Serie da 10 (3X10)

Esercizio 2 per gli estensori

- cuscino sotto il ginocchio con paziente supino (45°-60° di flessione)
- estensione completa del ginocchio
- sollevare la gamba tesa 10cm sopra il cuscino (5 secondi)
- Serie da 10 (3X10)

Esercizio 1 per i flessori

- Flessione isometrica del ginocchio ($\pm 60^\circ$)
- Flettere il piede, schiacciare il tallone su un cuscino
- Serie da 10 (3X10)

Esercizio 1 per i flessori

- Paziente posizionato prono sul letto e flettere il ginocchio
- Incrementare la flessione fino a che il tallone non tocchi i glutei
- Serie da 10 (3X10)

Esercizi per incremento della propriocezione con tavoletta propriocettiva. Questi esercizi vanno iniziati solo quando l'estensione è completa e il controllo del quadricipite è adeguato. Iniziare jogging, piccoli salti e gradualmente provare scatti e corsa in avanti e indietro, spostamenti laterali.

In caso di gonfiore si consiglia di ridurre l'attività o interromperla. Ghiaccio locale per 15-20 minuti dopo le sessioni di esercizio. Dopo una settimana il paziente è autorizzato a usare la cyclette.

QUANDO RITORNARE ALLO SPORT? Nella norma uno sportivo agonista può tornare alla attività sportiva competitiva in un mese - un mese e mezzo.

Il controllo a circa un mese col chirurgo deve anche focalizzare sulla preparazione atletica e sulla esecuzione dei gesti tecnici relativi allo sport praticato dall'atleta.

Dott. Alberto Busilacchi



).