

Ospedale
Sacro Cuore - Don Calabria

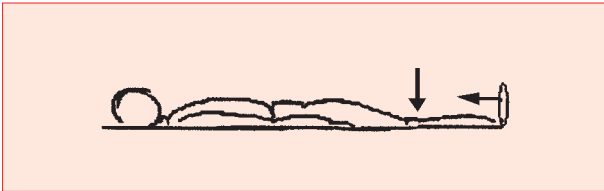
DIVISIONE DI ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
Centro di Artroscopia e Chirurgia del Ginocchio

Primario: Dr. CLAUDIO ZORZI

Rieducazione post-intervento in artroscopia di ginocchio

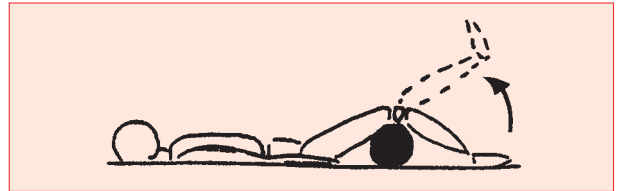
Primi giorni dopo l'intervento (5-7 giorni post-op.)

- 1 - contrazioni isometriche del quadricipite:
a. tirare in alto le punte dei piedi, spingere in basso le ginocchia contare fino a 10 e poi rilassare

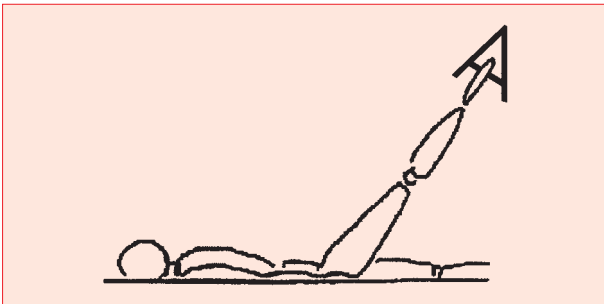


Dopo 5-8 giorni dall'intervento, oltre agli esercizi precedenti, si inizia a lavorare a ginocchio flesso

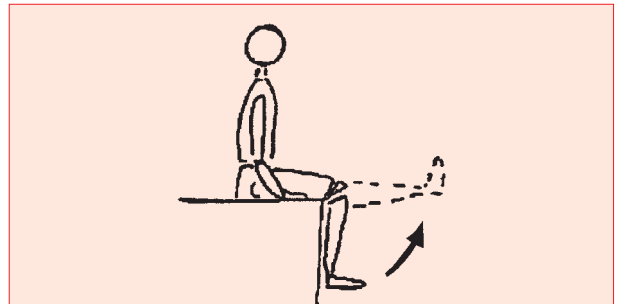
- a. cuscino sotto il ginocchio, estendere il ginocchio e mantenere sollevata la gamba, contare fino a 10 e scendere lentamente



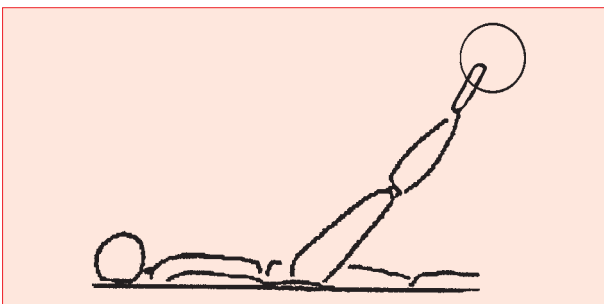
- 2 - estensioni del ginocchio
a. a gamba tesa sollevarla dal letto, scrivere le lettere dell'alfabeto in aria



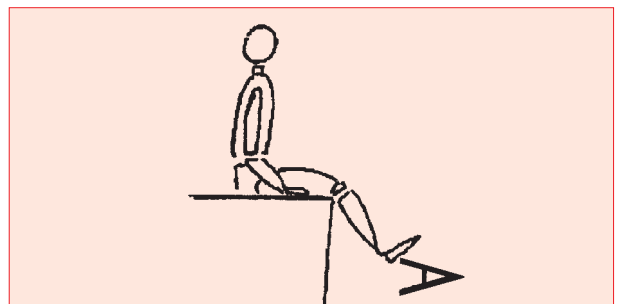
- b. seduti con le gambe giù dal letto raddrizzare la gamba, tenerla sollevata qualche secondo, scendere lentamente



- b. a gamba tesa sollevarla dal letto, fare dei cerchi in un senso e poi nell'altro



- c. nella stessa posizione scrivere con il tallone le lettere dell'alfabeto sul pavimento



Evitare di forzare la flessione del ginocchio, non accosciarsi né inginocchiarsi.
Evitare di rimanere fermi in piedi, limitarsi nel camminare e fare uso di una borsa di ghiaccio dopo la ginnastica o dopo aver camminato.

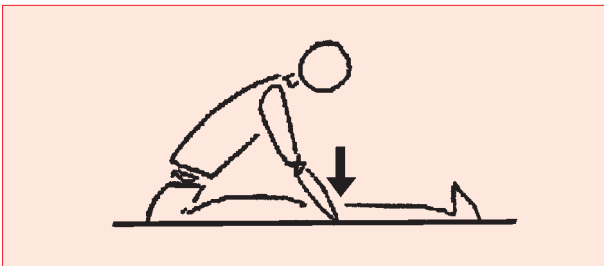
Dopo la prima settimana si può camminare in carico per tratti più lunghi, continuare ad utilizzare il ghiaccio dopo la ginnastica.

Dopo la guarigione delle ferite o la rimozione dei punti (8-10 giorni dall'intervento) si può iniziare la piscina, sia esercizi in acqua che nuoto.

Dopo 14 giorni si può iniziare la cyclette o la bicicletta in piano.

Vanno sempre eseguiti, fin dai primi giorni dopo l'intervento, gli esercizi di stretching (allungamento) dei flessori

- 1 - seduti per terra, con le gambe leggermente divaricate, premere con le mani sopra il ginocchio operato, contraendo contemporaneamente il muscolo della coscia (quadricipite) e piegando il tronco in avanti



- 2 - lo stesso esercizio si può eseguire in piedi con la gamba sollevata ed il tallone appoggiato ad un tavolo

