



Ospedale
Sacro Cuore - Don Calabria

DIVISIONE DI ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

Centro di Artroscopia e Chirurgia del Ginocchio

Primario: DR. CLAUDIO ZORZI

Programma di riabilitazione per pazienti sottoposti ad intervento di ricostruzione del ligamento crociato anteriore

1^a-2^a SETTIMANA: ginocchiera bloccata tra 0°-90°. Kinetec 0°-60° per i primi tre giorni, poi a 90°. Mobilizzazione attiva del piede e del ginocchio. Ghiaccio al termine degli esercizi. Carico sfiorante alla fine della seconda settimana. Esercizi di estensione attiva del ginocchio senza ginocchiera.

3^a-4^a SETTIMANA: Ginocchiera tra 0°-120°. Rimuoverla per eseguire gli esercizi 4 volte al giorno per un'ora ogni volta. Raggiungere la completa estensione se ancora manca qualche grado, con estensione passiva in posizione prona e gamba fuori dal letto. Ginnastica propiocettiva e di allungamento dei flessori. Cyclette a sellino basso, senza frizione. Piscina. Nuotare a stile libero. Proibito lo stile rana. Continuare gli esercizi isometrici. Iniziare esercizi isotonici a catena cinetica chiusa alla quarta settimana. LEG PRESS con 15-20 Kg. SQUAT solo a ginocchio flesso tra 45°-90°. Carico completo alla fine di questa fase.

5^a-6^a SETTIMANA: Rimuovere la ginocchiera. Flesso-estensione tra 0°-130°. Continuare con piscina e cyclette. Proibito lo stile rana. Ginnastica propiocettiva.

7^a-12^a SETTIMANA: Mobilità completa. Continuare gli esercizi isotonici ed isometrici in palestra. Ginnastica propiocettiva. Iniziare gli esercizi di agilità sul campo: corsa laterale, carioca, salto sulla corda.

13^a-16^a SETTIMANA: Continuare gli esercizi di potenziamento ed aumentare la difficoltà degli esercizi di agilità.