



Luca Dei Giudici

Medico Chirurgo

Specialista in Ortopedia e Traumatologia
Chirurgia Articolare di Spalla e Ginocchio

web: www.ortopediadeigiudici.it

@: dottordeigiudici@outlook.it

tel: +39 329 3799525

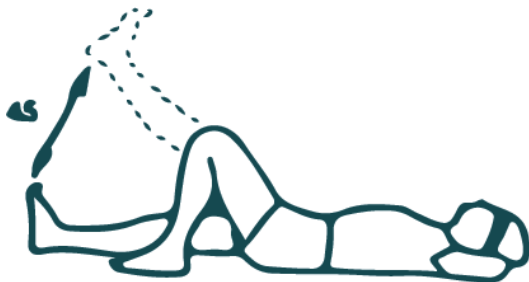
LINEE GUIDA NEL TRATTAMENTO POST-CHIRURGICO DI RICOSTRUZIONE DEL LEGAMENTO CROCIATO ANTERIORE

Dal 2° al 30° giorno dall'intervento (1° mese)

- ☛ Deambulazione con due bastoni canadesi per 21gg; carico a tolleranza
- ☛ Mobilizzazione attiva, passiva, assistita, fino a raggiungere:
 - Estensione completa
 - Flessione a 90° nei primi 15 giorni, 120° nei giorni successivi
- ☛ Contrazioni statiche e isometriche (vedi disegni sotto)
- ☛ Ginnastica in acqua assistita

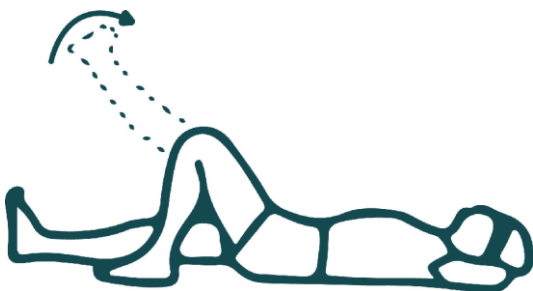


Estendere al massimo la gamba, mediante un'intensa contrazione del quadricipite, flettere dorsalmente il piede; mantenere per dieci secondi, poi rilassarsi. Ripetere 30 volte, per 3 serie, per 3 volte al giorno



Una gamba è piegata e ferma, l'altra è estesa al massimo (il quadricipite è contratto) col piede in flessione dorsale. Portare, in dieci secondi, la coscia della gamba tesa al livello dell'altra piegata, quindi ridiscendere in altri dieci secondi.

Ripetere 20 volte, per 3 serie, per 3 volte al giorno



Ripetere l'esercizio 2 con il piede extraruotato (punta del piede verso l'esterno)

Ripetere 20 volte, per 3 serie, per 3 volte al giorno



Dal 31° al 90° giorno (2°-3° mese)

- ☛ Mobilizzazione passiva, passiva ed assistita mirata a:
 - Mantenere la mobilità in estensione
 - Raggiungere la massima flessione
- ☛ Ginnastica propriocettiva
- ☛ Contrazioni statiche ed isometriche e progressivamente in carico fino ad eseguire
 - Semipiegamenti mini squat
- ☛ Elettrostimolazioni (in catena chiusa) a frequenze basse o medio basse
- ☛ Ginnastica in acqua
- ☛ Dal 3° mese nuoto solo pinneggiante (evitare la rana)

Dal 91° al 150° giorno (4°-5° mese)

- ☛ Ginnastica propriocettiva avanzata (con particolare riferimento agli esercizi sul piano sagittale ed in forma sempre più dinamica)
- ☛ Trofismo isotnico in catena cinetica chiusa (leg press) e progressivo trofismo dei flessori in catena aperta
- ☛ Elettrostimolazioni (in catena chiusa) a frequenze medie
- ☛ Nuoto degli stili tradizionali (esclusa rana)

Dal 151° al 180° giorno (6° mese)

- ☛ Ginnastica propriocettiva sempre più dinamica (saltelli, skip, andature di vario tipo, tappeto elastico)
- ☛ Trofismo muscolare in catena cinetica chiusa (leg press, piegamenti) ed in catena cinetica aperta (leg curl) iniziando progressivamente il movimento di estensione contro-resistenza (leg-extension)
- ☛ Elettrostimolazioni a frequenze medie e medio-alte
- ☛ Andature che portino progressivamente alla corsa

Dal 181° giorno (7° mese)

- ☛ Test isocinetico
 - ☛ Trofismo isocinetico, isotnico completo con elettrostimolazioni a frequenze medie e medio alte
 - ☛ Corsa
 - ☛ Progressivo ritorno alla pratica sportiva
-