



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 SOSTITUZIONE PROTESICA DI GINOCCHIO

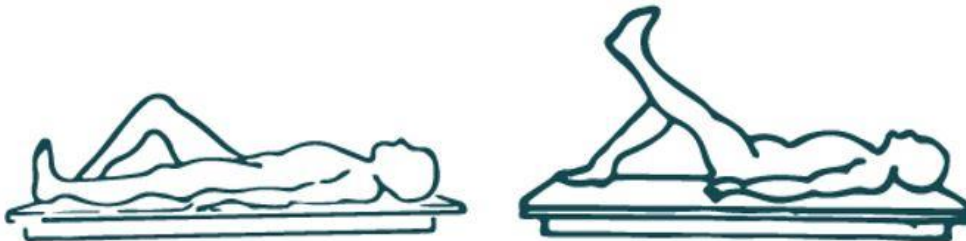
Seconda giornata post-operatoria:

- Flesso-estensione assistita 0-90 con Kinetech;
- Contrazioni isometriche del quadricipite con palla (10 serie, 15 secondi, isometriche, e 10 serie da 12 ripetizioni)
- Contrazioni isometriche degli adduttori (10serie da 20secondi)
- Massaggio dei flessori e del tensore della fascia lata
- Ghiaccio a fine seduta (10-15min)

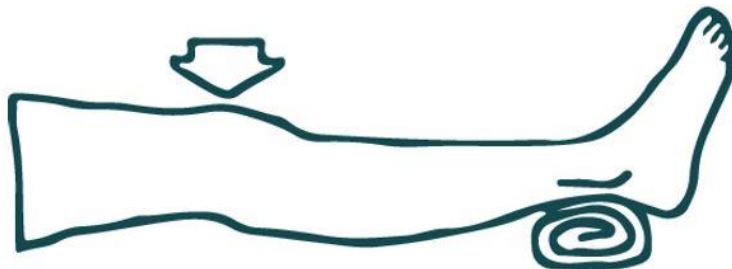
Terza - Ventunesima giornata post-operatoria:

- Contrazioni isometriche del quadricipite con palla (10 serie, 15 secondi, isometriche, e 10 serie da 12 ripetizioni)
- Contrazioni isometriche degli adduttori (10serie da 20secondi)
- Massaggio dei flessori e del tensore della fascia lata
- Deambulazione con carico a tolleranza con 2 bastoni
- Contrazione isometrica del quadricipite (Esercizio 1)
- Recupero graduale e progressivo dell'estensione (Esercizio 2)
- Recupero graduale e progressivo della flessione: esercizi di mobilità pendolare passivi ed attivi da 0° a 80°/90°
- Alzarsi e sedersi da un appoggio alto (sgabello alto o tavolo)
- Ghiaccio a fine seduta (10-15min)

Esercizio 1 Sollevare l'arto esteso con il piede a 90° . Mantenere l'arto sollevato per 10 sec. E quindi abbassarlo gradualmente. Eseguire l'esercizio 20 volte all'ora.



Esercizio 2 Contrazione del quadricipite per 10 sec. con il piede a 90° ed un appoggio sotto il tallone. Eseguire l'esercizio 20 volte all'ora.





Ventiduesima - sessantesima giornata post-operatoria

- Deambulazione in carico completo con abbandono graduale dei bastoni
- Cyclette
- Recupero graduale della flessione fino ai limiti consentiti dal tipo di protesi
- Stretching della muscolatura ischiocrurale e dei flessori dell'anca
- Flesso-estensioni con piccoli carichi in catena cinetica aperta
- Tonificazione dei flessori con resistenze elastiche
- Trofismo degli estensori con resistenze elastiche
- Contrazioni isometriche in carico su tutti i piani
- Trofismo in catena cinetica chiusa (½ squat)

Sessantesima – centottantesima giornata post-operatoria:

- Riscaldamento su cyclette (a sella alta per 10min)
 - Cyclette con sella bassa resistenza media
 - Cyclette con sella normale aumentando progressivamente l'intensità
 - Ginnastica propriocettiva
 - Squat (alzarsi e sedersi da una sedia senza aiuti)
 - Tonificazione muscolatura flessoria del ginocchio (leg curl)
 - Trofismo apparato estensore del ginocchio con l'ausilio di resistenze (leg extension)
 - Leg press ROM 90° - 170°
 - Ministep
 - Cammino su nastro ergometro con progressivo incremento della velocità
 - Elettrostimolazione a frequenze medio-alte
 - Stretching specifico per: quadricipite, hamstring, polpaccio, tensore della fascia lata
 - Ghiaccio a fine seduta (15-20min)
-