



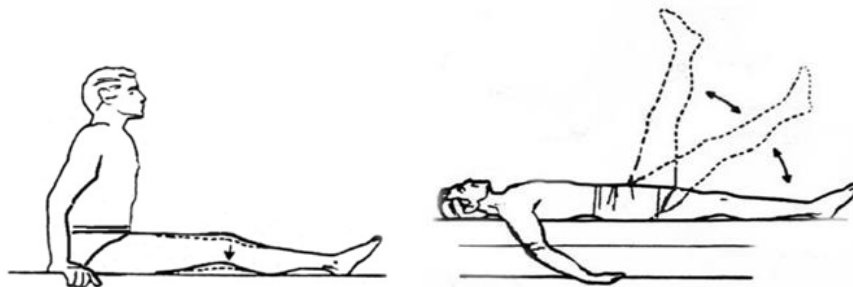
## LINEE GUIDA NEL TRATTAMENTO POST-CHIRURGICO DI SUTURA MENISCALE

Una forte determinazione ed una buona tolleranza al dolore potranno abbreviare il tempo necessario al ritorno alla vita come era prima. Aumenta gradualmente la frequenza degli esercizi illustrati di seguito, mano a mano che il ginocchio diventa più forte. Inizialmente si può avere bisogno di assistenza, ma si dovrebbe presto essere in grado di eseguire questi esercizi e le manovre di stretching da soli. Il nuoto è un buon esercizio da iniziare solo quando le ferite chirurgiche sono ben guarite. Eseguire i seguenti esercizi prima con il ginocchio sano poi con quello malato può essere di aiuto.

### PRIMO MESE

#### Settimana 1:

- ☛ Crioterapia locale 10min ogni 2 ore
- ☛ Rieducazione al passo con due sostegni, **senza carico** sull'arto operato
- ☛ Esercizi statici e isometrici pro quadricipite
- ☛ Mobilizzazione attiva della caviglia in elevazione
- ☛ Esercizi antigravitari per il recupero dell'estensione completa



#### Settimana 2:

- ☛ Continua divieto di carico
- ☛ Inizia esercizi passivi e attivi per il recupero del ROM





# Luca Dei Giudici

Medico Chirurgo

Specialista in Ortopedia e Traumatologia  
Chirurgia Articolare di Spalla e Ginocchio

web: [www.ortopediadeigiudici.it](http://www.ortopediadeigiudici.it)

@: [dottordeigiudici@outlook.it](mailto:dottordeigiudici@outlook.it)

tel: +39 329 3799525



- ☛ Mobilizzazione rotulea
- ☛ Massoterapia quadricipitale e della muscolatura flessoria
- ☛ Elettrostimolazioni a bassa intensità



## Settimana 3:

- ☛ Concessa la doccia, con prudenza
- ☛ Continua divieto di carico
- ☛ Alla FKT in atto aggiunge:
  - ☛ -Idrokinesiterapia
  - ☛ -Flesso estensione contro resistenza del terapista (tra i 10° e i 90°)
  - ☛ -Esercizi propriocettivi in scarico, ad arto esteso
  - ☛ -Rieducazione al passo con carico parziale



## Settimana 4:

- ☛ Ripresa del carico a tolleranza
- ☛ Mobilizzazioni passive e attive per il raggiungimento dei 120° di flessione in scarico
- ☛ Contrazioni isometriche in catena cinetica aperta
- ☛ Esercizi contro resistenza manuale in flessione ed in estensione
- ☛ Ciclette (con sella molto alta)
- ☛ Potenziamento isotonic in catena cinetica chiusa (leg-press leggera, mini squat)



# Luca Dei Giudici

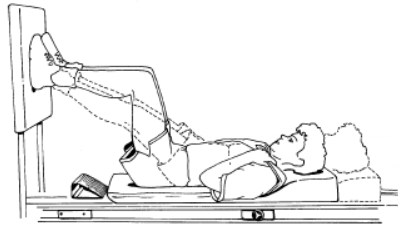
Medico Chirurgo

Specialista in Ortopedia e Traumatologia  
Chirurgia Articolare di Spalla e Ginocchio

web: [www.ortopediadeigiudici.it](http://www.ortopediadeigiudici.it)

@: [dottordeigiudici@outlook.it](mailto:dottordeigiudici@outlook.it)

tel: +39 329 3799525



## SECONDO MESE

- ☛ Esercizi propriocettivi in carico bipodalico protetto



- ☛ Esercizi isotonici in catena cinetica aperta per quadricipite e ischiocrurali
- ☛ Esercizi ad arto completamente esteso
- ☛ Mobilità articolare completa
- ☛ Rieducazione al passo con carico completo e senza ausili
- ☛ Incremento dei carichi di lavoro
- ☛ Esercizi isocinetici
- ☛ Nuoto libero
- ☛ Bicicletta su strada
- ☛ Esercizi propriocettivi in carico monopodalico
- ☛ Corsa ed esercizi di pre-atletismo (evitando salti e torsioni) al termine del secondo mese.
- ☛ Progressivo ritorno alla pratica sportiva