

CHIRURGIA DEL GINOCCHIO TOSCANA

Traumatologia dello Sport

Riabilitazione dopo Ricostruzione Chirurgica del Legamento Crociato Anteriore (LCA) e sutura meniscale

Un corretto programma di riabilitazione post-operatoria è essenziale per avere un esito positivo da una lesione del legamento crociato anteriore e del menisco. La sutura del menisco consente di salvaguardare una struttura nobile del ginocchio che ha lo scopo di ammortizzare i carichi e contribuisce insieme al legamento crociato anteriore alla stabilità del ginocchio.

Gli obiettivi della riabilitazione si concentreranno inizialmente sulla **protezione del processo di guarigione del menisco**, in modo che possa cicatrizzare e ritornare alla sua funzionalità, e del legamento. Per tale scopo, il ginocchio potrà essere protetto da una **ginocchiera articolata e la flessione dell'articolazione non dovrà superare i 90° per i primi 30 giorni** dall'intervento chirurgico. Nelle fasi successive sarà consentito un incremento dell'arco di movimento, oltre ad un carico progressivo. Esercizi a catena cinetica chiusa sono consentiti dopo 3 mesi dall'intervento.



Dr. Fabrizio Matassi

Indicazioni postoperatorie

- **Posizionamento di Monocollant di I classe e di eventuale ginocchiera articolata (se prescritto dal chirurgo)**
 - **Profilassi antitromboembolica** fino a deambulazione normalizzata
 - **Profilassi antibiotica** come da dimissione
 - **Terapia antidolorifica** come da dimissione
-
- **Criocompresso terapia**



Per ogni evenienza, consultare il sito web www.chirurgiadelginocchiotoscana.it o inviare una mail a patologiedellosport@gmail.com

FASE 1

(1°-4° settimana)

OBIETTIVI:

- Controllo del dolore e dell'infiammazione
- Raggiungimento dell'arco di movimento articolare attivo e passivo di 0-90° e dell'estensione completa
- Salvaguardare la sutura, il legamento e il processo di guarigione prevenendo complicanze postchirurgiche

INDICAZIONI:

- Indossa **Monocollant di I Classe**
- Deambulazione con **due stampelle a carico sfiorante sull'arto operato con ginocchio bloccato in estensione (0°)**
- **Evitare gli stress torsionali**
- Ghiaccio locale per 20 minuti per 3-4 volte al giorno (e dopo gli esercizi)
- Antidolorifici come da prescrizione medica

ESERCIZI:

- **Obiettivo è il raggiungimento di arco di movimento (passivo e attivo) di 0-90°, con incrementi progressivi (Video 1)**
- **IMPORTANTE RECUPERO DELL'ESTENSIONE COMPLETA FIN DA SUBITO**
!!!(Video 3, Video 5)
- Mobilizzazione passiva della rotula
- Rinforzo del quadricipite con contrazioni isometriche e alzate a gamba tesa
(Video 2, Video 6)
- Flesso-estensione della caviglia

FASE 2

(5°-8° settimana)

OBIETTIVI:

- **Recupero dell'arco di movimento 0-120° (attivo e passivo)**
- **Mantenimento dell'estensione completa**
- **Deambulazione senza stampelle e incremento della propriocezione**
- **Incremento della forza muscolare del quadricipite femorale e della catena posteriore**

INDICAZIONI:

- Valutare con Chirurgo operatore **eventuale rimozione dei Monocollant di I classe**
- **Rimuovere ginocchiera articolata se indossata**
- **Graduale rimozione delle stampelle** (se raggiunta estensione completa)
- Ghiaccio locale 20 minuti per 3-4 volte al giorno (e dopo gli esercizi)

ESERCIZI:

- **Intensificare gli esercizi per il recupero del ROM articolare**, per arrivare a raggiungere una **flessione passiva fino a 120°**
- **Rinforzo del quadricipite** con contrazioni isometriche e alzate a gamba tesa
- **Rinforzo muscolare dei flessori ed estensori dell'anca** con elastici **(Video 7)**
- Possibile **cyclette** con sellino alto e senza resistenza (se non dolore)
- **Stretching** del quadricipite, degli ischiocrurali, della fascia lata e del tricipite surale **(Video 4, Video 9)**
- **Esercizi recupero e mantenimento dell'estensione completa**
- **Esercizi per recupero della propriocezione**

FASE 3 (9°-11° settimana)

OBIETTIVI:

- Deambulazione libera senza ginocchiera e stampelle
- Recupero articolarietà completa

INDICAZIONI:

- Prosecuzione degli esercizi precedenti
- Introduzione esercizi di rinforzo
- Possibile idroterapia in piscina

FASE 4 (12°-14° settimana)

OBIETTIVI:

Potenziamento muscolare e mantenimento degli obiettivi raggiunti

ESERCIZI:

- Prosecuzione degli esercizi delle fasi precedenti
- **Esercizi a catena cinetica chiusa a carico completo** con estrema cautela; 2-3 volte a settimana; massimo 3 serie da 15 ripetizioni
- **Esercizi funzionali singoli a catena cinetica chiusa (es. Leg Press) da 0° a 45°** con carico non superiore a 1\4 del peso corporeo
- **Esercizi per il recupero dell' equilibrio e propriocezione:** stand in appoggio monopodalico alle parallele, uso di tavolette propriocettive
- Valutare percorso personalizzato con fisioterapista

Indicazioni generali

- Visita ortopedica di controllo a 2 settimane (rimozione punti) 3 e 6 mesi
- **Evitare stress torsionali.**
- **Corsa** concessa su superfici piane evitando cambi di direzione/stress torsionali a **partire dal 3° mese.**
- Dopo **4-6 mesi**: ritorno alle normali attività; graduale ripresa delle attività sportive solo dopo consulto medico
- Possibile ripresa degli **sport di contatto** solo dopo consulto medico, e comunque **non prima di 6 mesi** dall'intervento chirurgico.
- Utile eseguire test di valutazione funzionale prima di riprendere l'attività sportiva con protocolli dedicati