

CHIRURGIA DEL GINOCCHIO TOSCANA

Traumatologia dello Sport

Riabilitazione dopo sutura meniscale

Un corretto programma di riabilitazione post-operatoria è essenziale per avere un esito positivo in seguito a sutura meniscale. 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. Per tale scopo, il ginocchio dovrà 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 **ginocchiera articolata** se **prescritto alla dimissione**
 - **Profilassi antitromboembolica** fino a deambulazione normalizzata
 - **Profilassi antibiotica** come da dimissione
 - **Terapia antidolorifica** come da dimissione
-
- **Desutura a circa 15/20 gg** dall'intervento chirurgico (come da appuntamenti)
 - **Criocompressoterapia**



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 e il processo di guarigione prevenendo complicanze postchirurgiche**

INDICAZIONI:

- Indossare **Monocollant di I classe**
- Indossare se prescritto **ginocchiera articolata bloccata a 0°**
- Deambulazione con **due stampelle e carico sfiorante sull'arto operato con ginocchiera bloccata in estensione (0-0°)**
- 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 (*Video 4*)

FASE 2

(5°-8° settimana)

Controllo medico prima di iniziare questa fase

OBIETTIVI:

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

INDICAZIONI:

- **Rimuove ginocchiera articolata**
- **Deambula senza stampelle** (se consentito dal dolore)
- 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 propriocettivi

FASE 3 **(9°-11° settimana)**

OBIETTIVI:

- **Deambulazione libera senza ginocchiera e stampelle**
- **Recupero articolari  completa attiva e passiva**

ESERCIZI:

- Prosecuzione degli esercizi della fase precedente
- Introduzione esercizi isocinetici di rinforzo
- Idroterapia in piscina

FASE 4 **(12°-14° settimana)**

Controllo medico prima di iniziare questa fase

OBIETTIVI :

- **Potenziamento muscolare**

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

Indicazioni generali

- Visita ortopedica di controllo a 2 settimane (rimozione punti) e 3 mesi
- **Corsa** concessa su superfici piane o tapis-roulant 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