

CHIRURGIA DEL GINOCCHIO TOSCANA
Traumatologia dello Sport

Riabilitazione

Tendinopatia Rotulea



Dr. Fabrizio Matassi



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

FASE 1

(1°-2°-3° settimana)

INDICAZIONI:

- Divieto di attività di corsa o salto
- Concessa attività in acqua, nuoto e cyclette
- No esecuzione di sport specifici
- Evitare squat o accovacciamenti oltre i 70°
- Ghiaccio locale per 20' dopo gli esercizi e più volte al giorno
- Antidolorifici al bisogno dopo prescrizione medica

ESERCIZI:

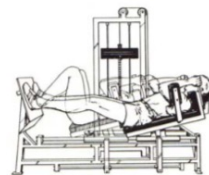
- **Applicare frizione longitudinale e trasversale** sul tendine rotuleo 3 volte al giorno per 2-3 minuti (vedi immagine)



- **Squat su piano inclinato in eccentrica bilaterale:** in appoggio su **entrambe le gambe scendere con carico simmetrico** lentamente fino a 60° di flessione delle ginocchia e **risalire spingendo prevalentemente sul lato sano** (15 rip per 3 serie, 2 volte al giorno).



- **Leg Press su piano inclinato:** in appoggio su **entrambe le gambe scendere con carico simmetrico** lentamente fino a 60° di flessione delle ginocchia e **risalire spingendo prevalentemente con l'arto sano** (15 rip per 3 serie, 2 volte al giorno).



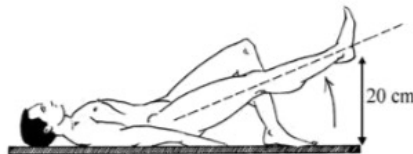
FASE 1

(1°-2°-3° settimana)

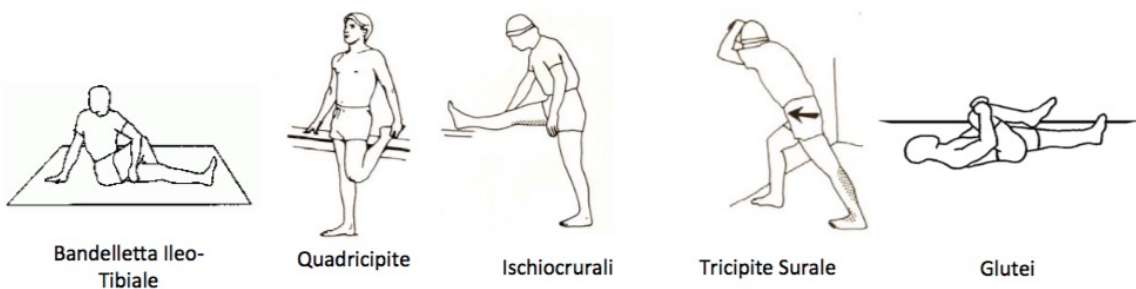
- **Abduzione ed estensione dell'anca** con potenziamento del muscolo gastrocnemio (15 ripe per 3 serie, 1 volta al giorno)



- **Estensione attiva dell'arto inferiore in isometria** (15 rip per 3 serie, 1 volta al giorno).



- **Esercizi di stretching** da eseguire per 30 sec, 4 volte per ciascun esercizio.



FASE 2 (4°-5°-6° settimana)

Procedere con questa fase solo se gli esercizi della fase precedente sono stati eseguiti in assenza di dolore

INDICAZIONI:

- Divieto di attività di corsa
- Concessa attività in acqua, nuoto e cyclette
- No esecuzione di sport specifici
- Evitare squat o accovacciamenti oltre i 70°
- Ghiaccio locale per 20' dopo gli esercizi e più volte al giorno
- Antidolorifici al bisogno dopo prescrizione medica

ESERCIZI:

- **Applicare frizione longitudinale e trasversale** sul tendine rotuleo 3 volte al giorno per 2-3 minuti.



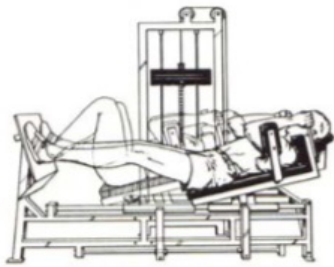
- **Squat su piano inclinato in eccentrica su lato affetto:** in appoggio su **entrambe le gambe scendere fino a 60°** di flessione del ginocchio caricando **prevalentemente sul lato affetto** e **risalire con entrambe le gambe** spingendo **prevalentemente con il lato sano** (15 rip per 3 serie, 2 volte al giorno)



FASE 2

(4°-5°-6° settimana)

- **Leg Press su piano inclinato in eccentrica sul lato affetto:** in appoggio su **entrambe le gambe scendere fino a 60°** di flessione del ginocchio caricando **prevalentemente sul lato affetto** e **risalire** con **entrambe le gambe spingendo prevalentemente con il lato sano** (15 rip per 3 serie, 2 volte al giorno). Da eseguire con carico iniziale pari al 10% del peso corporeo e poi incrementare di 5 Kg per seduta, in assenza di dolore.



Leg Press



- **Jumping squat :** in appoggio su **entrambe le gambe scendere** lentamente fino ad una flessione dl ginocchio di 60-70° e **risalire** rapidamente spingendo con **entrambe le gambe** terminando con un piccolo salto.



- **Eseguire esercizi di stretching per 30 sec, 4 volte per ciasci**



Bandelletta Ileo-Tibiale



Quadricipite



Ischiocrurali



Tricipite Surale



Glutei

FASE 3

(7°-8°-9° settimana)

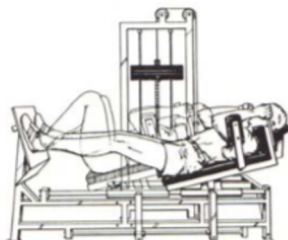
Procedere con questa fase solo se gli esercizi della fase precedente sono stati eseguiti in assenza di dolore

INDICAZIONI:

- Inizio attività di corsa in pianura in assenza di dolore
- Inizio rieducazione sport specifica
- Evitare squat o accovacciamenti oltre I 90°
- Ghiaccio locale per 20' dopo gli esercizi e più volte al giorno
- Antidolorifici al bisogno dopo prescrizione medica

ESERCIZI:

- **Squat su piano inclinato in eccentrica – concentrica sul lato affetto:**
in appoggio **monopodalico**, usando il lato affetto **scendere** fino a 60° di flessione del ginocchio e **salire** con entrambe le gambe spingendo **prevalentemente con quello affetto** (15 rip per 3 serie, 2 volte al giorno).
- **Leg Press su piano inclinato in eccentrico sul lato affetto:**
in appoggio **monopodalico**, usando il lato affetto **scendere** fino a 60° di flessione del ginocchio e **salire** con entrambe le gambe spingendo **prevalentemente con quello affetto** (15 rip per 3 serie, 2 volte al giorno).



Leg Press

FASE 3 (7°-8°-9° settimana)

- **Scendere da uno scalino** flettendo il lato affetto fino a 70° e portando avanti il lato sano, per poi completare la discesa.



- **Atterraggio da uno scalino** con Entrambe le gambe



- **Esercizi di Rieducazione Posturale Propriocettiva in appoggio monopodalico**

