

Riabilitazione dopo meniscectomia

Un corretto programma di riabilitazione post-operatoria è essenziale per avere un esito positivo in seguito a meniscectomia.

Gli obiettivi della riabilitazione si concentreranno sul **recupero progressivo dell'arco di movimento e sul rinforzo muscolare.**



Dr. Fabrizio Matassi

Indicazioni postoperatorie

- Posizionamento di **Monocollant di I classe**
- **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)
- **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**
- **Ripristino dell'arco di movimento articolare (attivo e passivo) e dell'attività del muscolo quadricipite femorale**
- **Prevenzione delle complicanze chirurgiche**

INDICAZIONI:

- Indossare **Monocollant di I classe**
- Deambula con **Stampelle e carico progressivo sull'arto operato**
- Ghiaccio locale per 20 minuti 3-4 volte al dì (e dopo gli esercizi)
- Antidolorifici come da prescrizione medica

ESERCIZI:

- **Recupero del ROM articolare completo** in 15/20 gg, con incrementi progressivi. *(video 1)*
- **RECUPERO DELL'ESTENSIONE COMPLETA FIN DA SUBITO!!!** *(video 3 e video 5)*
- Mobilizzazione passiva della rotula
- Esercizi di rinforzo isometrici del muscolo quadricipite femorale e del polpaccio. *(video 2 e video 4)*

FASE 2 **(>5° settimana)**

- **Intensificare gli esercizi per mantenimento e recupero dell'articolari  e esercizi di rinforzo muscolare**
- **Corsa** concessa inizialmente su superfici piane o tapis-roulant
- Ritorno progressivo alle normali attivit ; graduale ripresa delle attivit  sportive e degli sport di contatto