

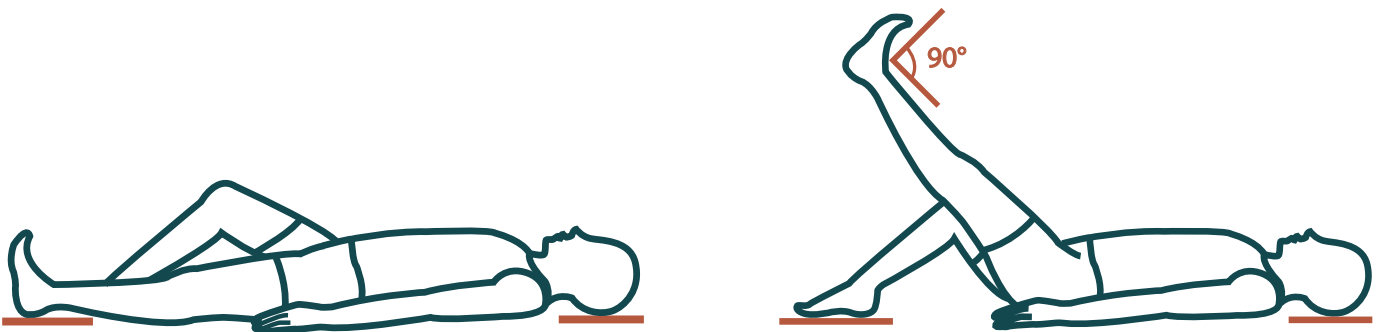
## Linee guida per il recupero funzionale dopo artroprotesi totale di ginocchio

### 1° - 21° giorno

- Deambulazione con carico a tolleranza con 2 bastoni
- Contrazione isometrica del quadricipite (Esercizio 1)
- Recupero graduale e progressivo dell'estensione (Esercizio 2)
- Recupero graduale e progressivo della flessione: esercizi di mobilità pendolare passivi ed attivi da 0° a 80°/90°
- Alzarsi e sedersi da un appoggio alto (sgabello alto o tavolo)

### Esercizio 1

Solleverare l'arto esteso con il piede a 90°. Mantenere l'arto sollevato per 10 sec. e quindi abbassarlo gradualmente. Eseguire l'esercizio 20 volte all'ora.



### Esercizio 2

Contrazione del quadricipite per 10 sec. con il piede a 90° ed un appoggio sotto il tallone. Eseguire l'esercizio 20 volte all'ora.



## Linee guida per il recupero funzionale dopo artroprotesi totale di ginocchio

### 30° - 60° giorno

- Deambulazione in carico completo con abbandono graduale dei bastoni
- Cyclette
- Recupero graduale della flessione fino ai limiti consentiti dal tipo di protesi
- Stretching della muscolatura ischiocrurale e dei flessori dell'anca
- Flesso-estensioni con piccoli carichi in catena cinetica aperta
- Tonificazione dei flessori con resistenze elastiche
- Trofismo degli estensori con resistenze elastiche
- Contrazioni isometriche in carico su tutti i piani
- Trofismo in catena cinetica chiusa (½ squat)

### 60° - 180° giorno

- Cyclette con sella bassa resistenza media
- Cyclette con sella normale aumentando progressivamente l'intensità
- Ginnastica propriocettiva
- Squat (alzarsi e sedersi da una sedia senza aiuti)
- Tonificazione muscolatura flessoria del ginocchio (leg curl)
- Trofismo apparato estensore del ginocchio con l'ausilio di resistenze (leg extension)
- Leg press ROM o poliercolina 90° - 170°
- Ministep
- Cammino su nastro ergometro con progressivo incremento della velocità
- Elettrostimolazione a frequenze medio-alte