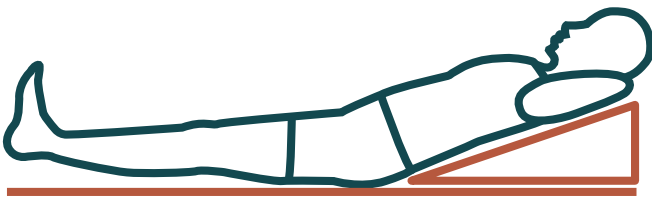


Linee guida per il recupero funzionale dopo ricostruzione di L.C.A. + L.C.P.

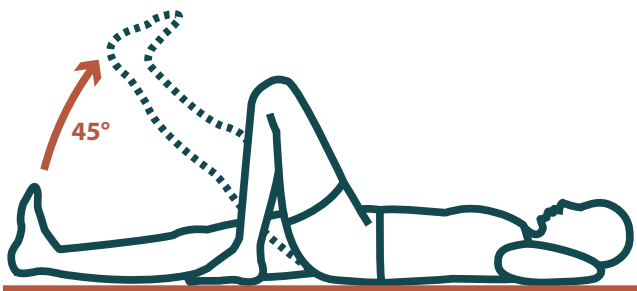
1° - 10° giorno

- Ginocchio bloccato a 0° con ginocchiera
- Contrazioni statiche del quadricipite da eseguire **con ginocchiera** - ginnastica isometrica (vedi disegni sotto)



Estendere al massimo la gamba, mediante un'intensa contrazione del quadricipite, flettere dorsalmente il piede; mantenere per dieci secondi, poi rilassarsi.

Ripetere 20 volte



Una gamba è piegata e ferma, l'altra è estesa al massimo (il quadricipite è contratto) col piede in flessione dorsale. Portare, in dieci secondi, la coscia della gamba tesa al livello dell'altra piegata, quindi ridiscendere in altri dieci secondi.

Ripetere 20 volte

Linee guida per il recupero funzionale dopo ricostruzione di L.C.A. + L.C.P.

11° - 42° giorno (6° settimana)

- Deambulazione in carico con due bastoni (con ginocchiera bloccata a 0°)
- Ginnastica assistita in acqua
- Mobilizzazione attiva progressiva 0°-90°, evitando l'iperestensione
- Cpm 0°-90°

43° - 60° giorno (6° - 8° settimana)

- Deambulazione senza bastoni (con ginocchiera bloccata a 0°)
- Mobilizzazione totale in flessione-estensione, evitando l'iperestensione
- Cocontrazioni statiche ed isometriche fino a raggiungere un inizio di piegamento
- Salire e scendere da un piccolo gradino (10 cm.)
- Elettrostimolazione in catena cinetica chiusa a frequenze basse o medio-basse
- Esercizi di deambulazione in acqua

61°-120° giorno (3°- 4° mese)

- Abbandono progressivo della ginocchiera
- Cyclette (sellino alto, inizialmente senza resistenza)
- Ginnastica propriocettiva, in particolare sul piano frontale, iniziare gradualmente anche il lavoro sul piano sagittale a ginocchio leggermente piegato, evitando l'iperestensione
- Trofismo isotonic in catena cinetica aperta con blande resistenze elastiche
- Elettrostimolazione a frequenze medie (in catena chiusa)
- Nuoto (escluso rana)

121°-180° giorno(4°-5° mese)

- Ginnastica propriocettiva progressivamente sempre più dinamica; nel secondo periodo saltelli skip, andature di vario tipo, tappeto elastico
- Trofismo in catena chiusa (leg press, squat) ed in catena cinetica aperta (leg extension, leg curl)
- Elettrostimolazione a frequenze medio alte
- Andature che portino progressivamente alla corsa

Dal 181° giorno

- Corsa (dal 6° mese)
- Progressiva ripresa della normale attività fisica (7° mese)
- Dall'8° mese preparazione fisica per la ripresa vera e propria della normale attività sportiva che può riprendere progressivamente a partire dal 9° mese

Controlli clinici

A 7, 15, 45, 90, 180 giorni dall' intervento