

Protocollo di riabilitazione per intervento di capsulo-plastica esterna di caviglia

0-20 gg

Deambulazione in scarico con 2 bastoni canadesi
Tutore bloccato
Esercizi di elevazione dell'arto inferiore
Trattamento con antitromboembolici

20-30 gg

Inizio deambulazione in carico progressivo con 2 bastoni canadesi che devono essere abbandonati dopo 3-4 giorni
Rimozione tutore e inizio mobilizzazione attiva della caviglia
Ginnastica isometrica arto inferiore

30-90 gg

Inizio mobilizzazione passiva
Ginnastica propriocettiva con tavoletta di Freeman
Potenziamento della muscolatura

dopo 90 gg

ripresa dell'attività sportiva