

Protocollo Riabilitativo Illustrato post Ricostruzione Legamento Crociato Anteriore

Prime 2 settimane post-operatorie

Obiettivi della fase immediata

- Recuperare **0–90°** di movimento del ginocchio
- Sollevare la gamba operata **in estensione**
- Camminare con **stampelle con carico parziale**
- Eseguire **contrazioni isometriche** tra 0–90°

“Nell’immediata fase postoperatoria lo scopo è quello di raggiungere il range di movimento da 0 a 90°... deambulare con le stampelle ed eseguire le contrazioni isometriche”

PRIME 2 SETTIMANE

1. Tutore

Uso del tutore

- Tutore steccato non articolato per 15 giorni
- Rimuoverlo **4–5 volte al giorno** per movimenti cauti di flesso-estensione

Illustrazione (descrizione): Paziente seduto, gamba distesa con tutore; accanto la stessa gamba senza tutore mentre esegue una flessione controllata.

2. Deambulazione

Camminare con carico parziale

- Due bastoni canadesi
- Carico parziale per **15 giorni**

Illustrazione: Paziente che cammina con due stampelle, piede operato che appoggia leggermente.

3. Mobilità e postura

Posizione antideclive

- Arto sollevato per ridurre gonfiore

Illustrazione: Paziente sdraiato con cuscino sotto il polpaccio, piede più alto del ginocchio.

Kinetec

- Utile per mobilità passiva

Illustrazione: Gamba posizionata nella macchina che muove lentamente il ginocchio.

4. Esercizi

Pompa venosa

- Flesso-estensioni della caviglia e delle dita

Illustrazione: Piede che punta verso l'alto e poi verso il basso.

Isometria del quadricipite

- Gamba distesa
- Rialzo sotto la caviglia
- Contrarre il quadricipite senza muovere il ginocchio

Illustrazione: Gamba sollevata da un asciugamano sotto la caviglia, quadricipite contratto.

“Ginnastica isometrica a ruota dentata con rialzo sotto la caviglia”

Stretching dei flessori

- Attivo e passivo
- Con rialzo sotto la caviglia
- **10 min × 3 volte al giorno**

Illustrazione: Paziente sdraiato, gamba sollevata con caviglia su supporto, ginocchio che si estende dolcemente.

“Stretching dei muscoli flessori attivo e passivo... 10 min x 3 volte al giorno”

5. Ghiaccio

Crioterapia

- 10 minuti
- 4–5 volte al giorno
- Dopo gli esercizi
- Mai sulla pelle direttamente

Illustrazione: Borsa del ghiaccio avvolta in un panno sul ginocchio.

6. Medicazioni

Cura della ferita

- Medicazione secondo indicazioni del chirurgo
- Rimozione punti dopo **2–3 settimane**

Consigli generali

- Continuare gli esercizi appresi durante il ricovero anche a domicilio
- Riabilitazione preferibilmente in un **centro fisioterapico**