

Protocollo Riabilitativo LCA – 12^a Settimana

→ 5° Mese

Obiettivi della fase

- Incremento della **forza muscolare** con lavoro avanzato
- Miglioramento della **resistenza** e della **coordinazione dinamica**
- Introduzione della **corsa lineare**
- Preparazione del ginocchio alle attività funzionali più intense
- Monitoraggio clinico tramite valutazione specialistica al 5° mese

Rinforzo muscolare avanzato

Isocinetica

- Se disponibile, iniziare lavoro isocinetico ad **alte velocità angolari (500°/sec)**
- Range consigliato: **30°–90°**
- Appoggio prossimale per protezione del graft

Isotonica

- Continuare esercizi con **pesi o elastici**
- Progressione graduale del carico

Leg extension

- Intensificare il lavoro in **tutti i gradi di movimento**

Attività aerobica

Bicicletta da strada

- Consentita e consigliata
- Favorisce resistenza e mobilità

Propriocezione

- Continuare e intensificare la **ginnastica propriocettiva**
- Obiettivo: stabilità dinamica, controllo del ginocchio, prevenzione recidive

Corsa

Introduzione della corsa lineare

- Solo **lineare**, senza cambi di direzione
- Terreni: **pianeggianti e morbidi**
- Scarpe: **running con appoggio neutro**
- Progressione graduale di tempo e distanza
- In alternativa: **tapis roulant**

Valutazione specialistica

- **Obbligatoria al 5° mese post-operatorio**
- Serve per verificare forza, stabilità, ROM e progressione del recupero