

Protocollo Riabilitativo LCA – 2^a-4^a

Settimana (Primo Mese)

«Importante attenzione nel primo mese deve essere data al recupero dell'intero arco di movimento del ginocchio»

Obiettivi della fase (2^a-4^a settimana)

- Recupero progressivo del **ROM completo** del ginocchio
- Normalizzazione della **deambulazione**
- Inizio del **rinforzo muscolare isometrico**
- Riduzione di rigidità e aderenze tramite mobilizzazione patellare e cicatriziale

Deambulazione

- Passaggio da **2 bastoni** a **1 bastone controlaterale** per 4-5 giorni
- Successivamente **deambulazione libera**, con attenzione al corretto schema del passo

Recupero del ROM

Esercizi quotidiani per recuperare flessione ed estensione:

- **Flesso-estensioni da prono e da seduto**
- **Flesso-estensioni attive** (seduto, supino, prono)
- **Flesso-estensioni passive assistite**

Rinforzo muscolare

Isometria con cavigliera

- Inizio con **1 kg**, aumentare di **1 kg a settimana** fino a 3 kg
- Durata: **10 minuti × 3 volte al giorno**

«Inizia ginnastica isometrica con cavigliera da 1 kg da aumentare di 1 kg a settimana fino a 3 kg 10 min x 3 volte al giorno»

Semi-squat

- Semi-squat bipodalico fino a **40°**

Flessioni da prono in eccentrica

- Con cavigliera da 1 kg, aumentare settimanalmente fino a 3 kg

«Flessioni da prono e ritorno in posizione estesa in eccentrica sempre con la cavigliera da 1 kg da aumentare di 1 kg ogni settimana fino a 3 kg»

Stretching

- Stretching dei flessori con **rialzo sotto la caviglia sia passivo che attivo**
- Durata: **5 minuti × 3 volte al giorno**

Mobilizzazioni manuali

- **Mobilizzazione della rotula**
- **Trattamento delle cicatrici chirurgiche** per prevenire aderenze

Riabilitazione in acqua consentita solo dopo la completa guarigione delle ferite e la caduta delle escare chirurgiche (generalmente dopo il primo mese)