

Protocollo Riabilitativo LCA – 4^a-12^a

Settimana

«Dopo il primo mese in cui viene recuperato il movimento del ginocchio inizia la riabilitazione della forza e della giusta coordinazione del ginocchio.» «Al termine del 1^o mese la flessione può raggiungere i 110°-120°.»

Obiettivi della fase (IV–XII settimana)

- Consolidare il **ROM completo**
- Iniziare il **rinforzo muscolare progressivo**
- Migliorare **coordinazione, controllo neuromuscolare e propriocezione**
- Preparare il ginocchio alle attività funzionali quotidiane e sportive leggere
- Monitorare la guarigione tramite **controlli specialistici programmati**

Riscaldamento

Cyclette

- Senza resistenza
- Sellino inizialmente **alto**, poi abbassato progressivamente per aumentare la flessione
- Obiettivo: mobilità fluida e riscaldamento articolare

Rinforzo muscolare

Modalità

- Concesso rinforzo **eccentrico e concentrico**

Carichi consigliati

- **Abduzione/adduzione:** 10–12 kg
- **Leg curl:** 4 kg
 - *Nota:* carico minore se prelievo gracile e semitendinoso
- **Leg press:** 15–20 kg
 - Catena cinetica chiusa **0°–90°**

Esercizi utili

- **Semi-squat** (prima bipodalico, poi monopodalico)
- **Hip thrust**
- **Calf press**

Propriocezione

- Inizio lavoro propriocettivo con **tavoletta instabile tipo Ufo**
- Progressione(cauta e graduale a seconda del volume e tono dei muscoli della coscia):
 - Bipodalico → Monopodalico
- Obiettivo: stabilità, controllo del ginocchio, prevenzione recidive

Attività in acqua

- **Nuoto** (esclusa la rana)
- **Piscina** per lavoro aerobico e decompressione articolare

Controllo specialistico

- **Obbligatorio al terzo mese post-operatorio**