

FASE V

Ritorno alle attività ricreative e mantenimento della funzione

(3-6 mesi dall'intervento e oltre)

Questa fase rappresenta il completamento del percorso riabilitativo.

L'obiettivo è consentire al paziente di mantenere nel tempo i risultati ottenuti, recuperare la migliore qualità di vita possibile e riprendere, in sicurezza, le attività ricreative compatibili con una protesi totale di ginocchio.

Il programma deve essere personalizzato in funzione dell'età, delle richieste funzionali, delle eventuali patologie concomitanti e delle indicazioni del chirurgo ortopedico.

Obiettivi

- Mantenere un'articolazione completa o funzionalmente adeguata.
- Consolidare la forza e la resistenza dell'arto operato.
- Ottimizzare il controllo neuromuscolare.
- Recuperare piena autonomia nelle attività quotidiane e lavorative.
- Favorire il ritorno alle attività ricreative e sportive consentite.
- Promuovere uno stile di vita attivo per preservare la funzionalità della protesi nel lungo periodo.

Precauzioni

Anche dopo il completamento della riabilitazione è consigliabile:

- evitare attività che comportino impatti ripetuti sul ginocchio;
- aumentare gradualmente l'intensità degli allenamenti;
- interrompere l'attività fisica in presenza di dolore persistente, gonfiore importante o instabilità;
- sottoporsi ai controlli ortopedici programmati.

Programma di esercizi

Per mantenere i risultati ottenuti è consigliabile proseguire con un programma regolare di esercizio fisico.

Mobilità articolare

È opportuno continuare gli esercizi di mobilizzazione e stretching della muscolatura di:

- quadricipite;
- ischiocrurali;

- gastrocnemio e soleo;
- flessori dell'anca;
- polpaccio.

L'obiettivo è mantenere una buona articolari  e prevenire rigidit  secondarie.

Potenziamento muscolare

Il programma di rinforzo pu  comprendere:

- squat;
- affondi;
- step-up e step-down;
- leg press;
- esercizi con elastici;
- esercizi di rinforzo della muscolatura dell'anca;
- esercizi per il core;
- esercizi funzionali multiarticolari.

L'intensit  degli esercizi e l'escursione del movimento deve essere progressivamente adattata alle capacit  del paziente e all'impianto protesico.

Equilibrio e controllo neuromuscolare

  consigliabile proseguire con esercizi finalizzati a mantenere:

- equilibrio monopodalico;
 - coordinazione;
 - controllo del bacino e dell'arto inferiore;
 - stabilit  durante il cammino e le attivit  quotidiane.
-

Attivit  aerobica

Sono raccomandate attivit  aerobiche a basso impatto, quali:

- cammino;
- nordic walking;
- ciclismo;
- cyclette;
- nuoto;
- acquagym;
- ellittica;
- escursionismo su percorsi semplici.

L'attivit  aerobica dovrebbe essere praticata con regolarit , secondo le raccomandazioni del fisioterapista e del medico curante.

Ritorno allo sport

Il ritorno all'attività sportiva deve essere concordato con il chirurgo ortopedico e il fisioterapista.

Sono generalmente consigliate attività a basso impatto, tra cui:

- cammino sportivo;
- ciclismo;
- golf;
- nuoto;
- danza a basso impatto;
- fitness a basso carico;
- escursionismo.

Le attività che prevedono corsa, salti, rapidi cambi di direzione o contatto fisico (ad esempio calcio, basket, pallavolo, rugby e sport di combattimento) sono generalmente sconsigliate, poiché possono aumentare le sollecitazioni meccaniche sull'impianto protesico e accelerarne l'usura.

In pazienti selezionati, giovani, con elevata esperienza sportiva e ottimo recupero funzionale, il ritorno ad alcune attività più impegnative può essere valutato individualmente dal chirurgo ortopedico, dopo un'attenta analisi del rapporto tra benefici e rischi.

Raccomandazioni per il mantenimento della protesi

Per favorire la durata dell'impianto nel tempo è consigliabile:

- mantenere un peso corporeo adeguato;
- svolgere regolarmente attività fisica;
- evitare il sovraccarico articolare;
- utilizzare calzature idonee;
- prevenire le cadute attraverso un adeguato allenamento dell'equilibrio;
- sottoporsi ai controlli clinici e radiografici programmati.

Obiettivi del percorso riabilitativo

Al termine del programma il paziente dovrebbe aver raggiunto:

- completa autonomia nelle attività della vita quotidiana;
- deambulazione senza ausili e senza zoppia;
- articolari funzionalità del ginocchio;
- forza e resistenza adeguate alle esigenze individuali;
- buona stabilità e controllo neuromuscolare;
- possibilità di praticare regolarmente attività fisica a basso impatto senza dolore significativo;
- miglioramento della qualità della vita e della partecipazione alle attività sociali e ricreative.

Il mantenimento dei risultati ottenuti dipende dalla continuità dell'esercizio fisico, dal rispetto delle indicazioni del team sanitario e dall'adozione di uno stile di vita attivo e salutare.