

PERIODO POSTOPERATORIO

FASE I: Prima Settimana Dopo L'intervento

Compatibilmente con le condizioni generali del paziente, questi sarà messo in piedi il giorno stesso dell'intervento per circa 15 minuti.

Il paziente dovrà indossare una calza elastica antitrombo e potrà deambulare con 2 stampelle nei giorni successivi all'intervento. La fisioterapia inizia nell'immediato postoperatorio.

Il kinetec, strumento per recuperare passivamente l'articolarietà del ginocchio, verrà utilizzato a partire dal giorno successivo all'intervento con inizio dell'arco di movimento tra 0°-40°; ogni giorno si aggiungeranno 10° di flessione fino al completo raggiungimento dell'articolarietà del ginocchio.

Al termine della prima settimana l'obiettivo è raggiungere i 90° di flessione passiva del ginocchio. Assieme agli esercizi per il recupero dell'articolarietà si iniziano anche gli esercizi di rinforzo isometrico del quadricipite.

DIMISSIONI

Solitamente il giorno successivo all'intervento chirurgico, il paziente viene dimesso al domicilio dove proseguirà la fisioterapia e il kinetec. E' bene ricordare che il ginocchio non è "protetto" fino a che la muscolatura dell'arto inferiore non abbia riacquisito un adeguato tonotrofismo muscolare.

CONSIGLI:

1. Utilizzare le stampelle
2. Alzarsi e sedersi dal letto, dalla sedia o dal divano con cautela: alzarsi con le stampelle in mano e attendere qualche secondo in modo da esser certi di non aver capogiri o vertigini
3. Continuare la fisioterapia
4. Porre spesso del ghiaccio sul ginocchio per limitare il gonfiore (sempre dopo gli esercizi)
5. Indossare scarpe comode, basse, con suola antiscivolo; non ciabatte
6. Assumere le terapie prescritte alla dimissione (eparina a basso peso molecolare per 30 giorni dopo l'intervento e antidolorifici in caso di dolore)
7. Durante il cammino si rammenta che i gradini si salgono portando avanti l'arto sano (non operato), e poi l'arto operato ("SALE LA SANA"); per scendere le scale, si posizionano le stampelle sul gradino inferiore, scende prima la gamba operata e poi la sana ("SCENDE LA MALATA")

RIABILITAZIONE

Ha come obiettivo il recupero dell'articolari , della forza muscolare, della propriocezione, della coordinazione e del corretto schema del cammino; occorre quindi affidarsi ad un Centro di Riabilitazione per proseguire un progetto riabilitativo personalizzato da svolgere con l'aiuto del fisioterapista.

E' comunque necessario dedicare ogni giorno del tempo alla riabilitazione: si elencano quindi di seguito alcuni esercizi che   possibile svolgere in autonomia.

FASE II: Dall'8° Al 45° Giorno

- Rinforzo muscolare (esercizi isometrici per il quadricipite per il recupero del tonotrofismo muscolare, esercizi isometrici di sollevamento dell'arto inferiore esteso, esercizi di stretching dei flessori del ginocchio e dell'anca per prevenire contratture dei flessori e recuperare l'estensione completa del ginocchio, esercizi per il mantenimento della fisiologica meccanica articolare della femoro-rotulea). Dalla 3° settimana postoperatoria si consiglia di iniziare lavoro in acqua come deambulazione, esercizi di flesso estensione del ginocchio operato, nuoto a stile e a dorso (anche con le pinne: 2-3 volte a settimana).
- Recupero articolare completo (cyclette ed FKT). Al termine della 2° settimana l'obiettivo   raggiungere i 110° di flessione passiva. Entro la fine della 3° settimana si arriver  a 120° di flessione.
- Recupero dello schema del passo. Il carico completo e l'abbandono delle stampelle avviene entro la quarta settimana postoperatoria.

FASE III: Dal 45° Giorno Al 4° Mese

- Potenziamento muscolare
- Bilanciamento bi-monopodalico
- Esercizi propriocettivi (percorsi instabili, materassino in gomma, trampolino elastico)
- Incremento della resistenza muscolare (prediligere l'aumento di ripetizioni all'aumento di carichi)

Dal 3° mese corsa leggera su terreno non accidentato, passando successivamente alla corsa in salita, corsa a zig-zag, corsa a cerchio, percorsi con slalom, quindi corsa in discesa e su terreno accidentato

FASE IV: Dal 4° Al 6° Mese

Se la forza del quadricipite ha raggiunto il 70-80% del controlaterale   possibile introdurre esercizi pliometrici (saltelli su pedana esplosiva, trampolino elastico, salti sul posto ed avanti/indietro/di lato, salto della corda, scale in salita, percorsi in slalom ed a zig-zag, corsa e salti laterali, salti al termine di brevi sprint previa decelerazione a differenti velocit , salti da sgabelli di diversa altezza, progressivamente integrati da veloci cambi di direzione dopo l'atterraggio).

Nella parte finale del programma di riabilitazione si introducono gradualmente gli esercizi tecnici specifici dello sport praticato dall'atleta.

Dal 5° mese si può tornare gradualmente all'attività sportiva precedentemente praticata.

L'allenamento deve essere progressivo in base al tipo di sport e al livello di attività praticato prima dell'infortunio.

L'obiettivo dell'intervento di ricostruzione dell'LCA è "SAME SPORT-SAME LEVEL". Il ritorno all'attività sportiva completa può avvenire solo quando la forza del quadricipite è circa l'80-90% del controlaterale e quando la forza dei muscoli flessori abbia raggiunto il 90 % della forza sviluppata dai flessori della coscia controlaterali.

ESERCIZI DA ESEGUIRE AL DOMICILIO

POSIZIONE SUPINA

1. Esercizio per il quadricipite: arto inferiore disteso e punta del piede dorsiflessa (rivolte verso l'addome), spingere il ginocchio verso il suolo contraendo il quadricipite. Mantenere la posizione per 5 secondi, quindi rilasciare lentamente.
Ripetere l'esercizio 20 volte a destra e sinistra.
2. Esercizio per i glutei: ad arti inferiori distesi, contrarre i glutei. Mantenere a posizione per 10 secondi, quindi rilasciare.
Ripetere l'esercizio 10 volte.
3. Esercizio per i muscoli del polpaccio: ad arto inferiore disteso, muovere le caviglia spingendo le punte dei piedi verso di sé e poi verso il basso (dorsalmente e plantarmente). Tenere il ginocchio dritto.
Ripetere l'esercizio 20 volte destra e a sinistra.
4. Esercizio di flessione del ginocchio: ad arto inferiore disteso, piegare il ginocchio lentamente facendo scivolare il tallone verso i glutei e tornare alla posizione di partenza. Durante l'esecuzione dell'esercizio controllare che anca, ginocchio e piede siano allineati: la punta del piede non deve essere ruotata né verso l'interno, né verso l'esterno.
5. Esercizio di estensione del ginocchio: da sdraiati posizionare un cuscino sotto il ginocchio; sollevare il tallone senza staccare il ginocchio dal cuscino, mantenere l'allineamento anca-ginocchio-piede.

POSIZIONE PRONA

1. Esercizio per l'estensione dell'anca: da sdraiati a pancia sotto sollevare la gamba tesa per 5 secondi e poi appoggiarla a terra. Controllare che il bacino e la schiena rimangano in posizione neutra.
Ripetere 15 volte.
2. Esercizio per la flessione del ginocchio: da sdraiati a pancia sotto, flettere le ginocchia in asse, mantenere la posizione 5 secondi e rilasciare.
Ripetere 20 volte.

POSIZIONE ERETTA

1. Esercizio per l'estensione dell'anca: appoggiarsi ad un tavolo o ad una parete con le mani, gambe parallele, mantenere la schiene dritta; spostare indietro una gamba (a ginocchio teso).
Ripetere 20 volte.
2. Esercizio per la flessione del ginocchio: appoggiarsi ad un tavolo o ad una parete, gambe parallele, mantenere la schiene dritta; piegare il ginocchio senza flettere in avanti la coscia e/o piegare la schiena in avanti.
Ripetere 20 volte.

Tutti gli esercizi devono essere eseguiti lentamente, controllando che il movimento avvenga correttamente.

Dopo la ripresa dell'attività lavorativa e sportiva, è comunque utile dedicare del tempo alla fisioterapia; questi esercizi semplici sono fondamentali per mantenere un'adeguata forza muscolare e una buona articolarietà del ginocchio.

BUON LAVORO!