

Protocollo postoperatorio

Per pazienti sottoposti all'intervento di ricostruzione del legamento crociato anteriore con semitendinoso triplicato secondo la tecnica del Dr Fabrizio Di Feo.

I tempi in cui un intervento di ricostruzione del legamento crociato anteriore richiedeva una lunga e dura riabilitazione sono finiti; il ginocchio non deve mai fermarsi e, già nelle ore successive all'intervento, deve riprendere un'articolarià discreta ed il carico totale; le normali attività della vita di relazione devono essere riprese subito, con cautela, per evitare la perdita dello schema motorio. I bastoni canadesi serviranno solo inizialmente e solo per accompagnare il passo.

Possiamo comunque delineare delle linee guida:

- 1° giorno:** riposo a letto curando l'estensione del ginocchio evitare l'iperestensione tollerando i 5° di flessione movimenti continui del piede eventuale rimozione dei drenaggi operatori.
- 2° giorno:** prima deambulazione con canadesi rimozione drenaggi massima cura nelle fasi della deambulazione cauta e breve co-contrazioni muscoli coscia a 30° flessione del ginocchio a paziente prono a 15°-60° drenaggio posturale dell'arto operato
- 3°- 7° giorno:** deambulazione sotto stretto controllo del terapista per evitare eccessiva paura (ginocchio flesso) e eccessiva spavalderia (abbandono canadesi) evitando la completa estensione 5-10°, e con protezione dei flessori. esercizi di squatting con flessione del ginocchio 30°-60° esercizi di flessione attiva del ginocchio da 0° a 60°, paziente in piedi esercizi di flessione attiva del ginocchio da 15° a 80°, paziente prono flessione estensione del ginocchio da 10° a 80° passiva esercizi per l'anca a ginocchio flesso 20°

*tutti questi esercizi serviranno solo per mantenere la flessione - estensione ed evitare aderenze per la cicatrice ; durata 30' * 3 ripetizioni*

- 21° giorno:** abbandono canadesi per i pazienti più sicuri
- 28° giorno:** guida autovettura scale in salita autonoma raggiungere articolarià 0° - 100° senza forzare l'estensione cauto uso del quadricipite nel tentare l'estensione forzata
- 6 settimane:** raggiungere una articolarià 0°- 120° bicicletta senza freni ripresa della normale vita di relazione
- 12 settimane:** inizio cauto potenziamento quadricipite 30°-90° a catena cinetica aperta forzare l'estensione se permane flesso bicicletta stradale corsa lenta

fino a questa data tutti gli esercizi di potenziamento saranno a catena cinetica chiusa

- 5° mese:** isocinetica corsa vera
- 7° - 8° mese:** ripresa allenamenti
- 10° - 12° mese:** sport di contatto

ATTENZIONE: questo protocollo post operatorio è indicato esclusivamente per i pazienti che si sono sottoposti all'intervento di ricostruzione del legamento crociato anteriore con semitendinoso triplicato secondo la tecnica del Dr Fabrizio Di Feo. Sono comunque esercizi che vanno eseguiti sotto stretto controllo medico e di un fisioterapista.