

DOTTOR JACOPO CONTEDEUCA
MEDICO CHIRURGO
SPECIALISTA IN ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
DIRIGENTE MEDICO DI I LIVELLO
OSPEDALE VITO FAZZI DI LECCE
jacopo@conteduca.com

PROTOCOLLO RIEDUCAZIONE DOPO RICOSTRUZIONE LCA
CON SEMITENDINI
(DAL 45° GIORNO POSTOPERATORIO)

Gentile Fisioterapista,
Ti ringrazio per prendere in carico il Sig.
del legamento crociato anteriore.

Che ho operato per una lesione

È stata eseguita una ricostruzione del legamento Crociato Anteriore utilizzando i **tendini della zampa d' oca**.

Sono passati 45 giorni dall' intervento e la rieducazione dovrebbe seguire questi principi:

1) sul piano articolare

L estensione del ginocchio deve essere totale, attiva e passiva, soprattutto durante la marcia, senza recurvato.

La flessione a 120° deve progredire fino a 140-145° al 90 giorno postop (5 dita distanza tallone gluteo in catena cinetica aperta)

2) sul piano muscolare

Il rinforzo degli ischiocrurali in eccentrica e concentrica può continuare senza precauzioni particolari.

Il rinforzo dei rotatori è praticato in statica:

- lavoro contro resistenza manuale del terapeuta in catena cinetica aperta a circa 80° di flessione in rotazione neutra.
- Lavoro di resistenza contro gli squilibri rotatori provocati dal terapeuta sul bacino, in appoggio monopodalico, catena cinetica chiusa, fra 20° e 50° di flessione.
- almeno 20' minuti sull' articolazione (mai a diretto contatto con la cute)

Per il quadricipite il rinforzo continua :

-in co-contrazione

- in statica : carico progressivo completo a livelli di flessione crescente del ginocchio (da 20° a 90°) con posizioni mantenute circa 15 secondi. L' appoggio sul tallone e il tronco dritto permettono un migliore reclutamento del quadricipite.
- In propriocettiva: mantenendo l equilibrio in appoggio monopodico su autosquilibri (una superficie instabile) e disequilibri provocati dal terapeuta.
- stretching: dopo ogni seduta praticare circa 10 minuti di stretching per ischiocrurali, quadricipite e tricipite della sura.

DOTTOR JACOPO CONTEDEUCA
MEDICO CHIRURGO
SPECIALISTA IN ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
DIRIGENTE MEDICO DI I LIVELLO
OSPEDALE VITO FAZZI DI LECCE
jacopo@conteduca.com

3) sul piano sportivo

- Esercizi alla pressa in appoggio bipodalico con peso crescente, senza cercare gli ultimi 20° di estensione.
- Bicicletta con leggera resistenza crescente
- Vogatore con l' utilizzo delle braccia
- Corsa su terreno morbido, senza decelerazioni e accelerazioni, senza cambi di direzioni, senza pivot, evitando le discese.
- Nuoto stile libero o dorso, con l' aiuto di una tavoletta, senza pinne. L' utilizzo delle braccia è ancora sconsigliato (rotazioni del busto)

