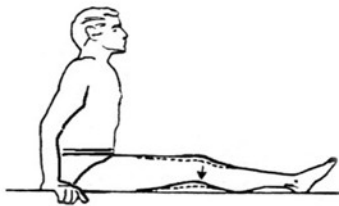


LA RIABILITAZIONE DEL GINOCCHIO TRAUMATIZZATO e operato per lesioni meniscali

Istruzioni generali: Quanto velocemente e quanto bene si riguadagnerà il movimento del ginocchio operato/infortunato è direttamente proporzionale alla tua motivazione ed alla tua perseveranza. Una forte determinazione ed una buona tolleranza al dolore potranno abbreviare il tempo necessario al ritorno alla vita come era prima. Aumenta gradualmente la frequenza degli esercizi illustrati di seguito, mano a mano che il ginocchio diventa più forte. Inizialmente si può avere bisogno di assistenza, ma si dovrebbe presto essere in grado di eseguire questi esercizi e le manovre di stretching da soli. Il nuoto è un buon esercizio da iniziare solo quando le ferite chirurgiche sono ben guarite. Eseguire i seguenti esercizi prima con il ginocchio sano poi con quello malato può essere di aiuto:

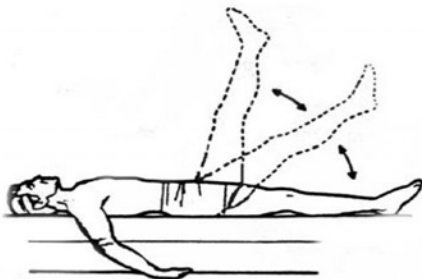
1. Esercizi di potenziamento isometrici del Quadriceps e Femorale:



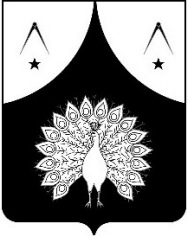
Sedetevi su una superficie piana con le gambe dritte.

Schiacciate il ginocchio sul piano senza muovere la gamba dalla sua posizione. Per avere un'idea di questo esercizio chiedete al fisioterapista di mettere la mano sotto il ginocchio (spingete contro la mano cercando di estendere il ginocchio). Rilassatevi e ripetete lentamente, tenendo il ginocchio in posizione di tensione circa due secondi ogni volta. Ripetere questo esercizio almeno 25 volte ogni ora che sei sveglio. Questo esercizio può essere eseguito anche più volte durante la giornata in qualsiasi posto.

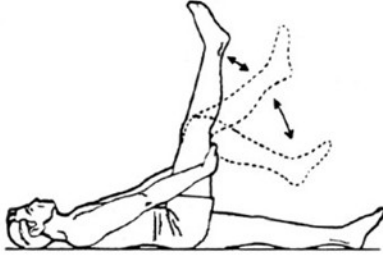
2. Sollevamento della gamba



Sdraiatevi sulla schiena con le gambe diritte, le ginocchia non piegate posizionate su un oggetto solido (piano del letto o del divano, etc), sollevare il tallone lentamente dal letto. Sollevare la gamba in alto il più possibile. Abbassare lentamente la gamba sul letto mantenendo il ginocchio dritto. Ripetere dieci volte; eseguire tre volte al giorno.

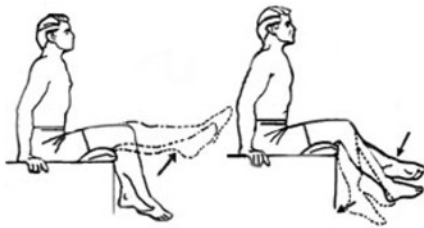


3. Esercizi di flessione del ginocchio

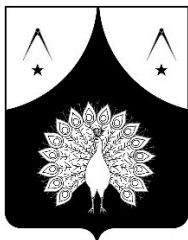


Solleverare la gamba tesa verso l'alto come nell'esercizio 2. Sostenere la coscia appena sopra il ginocchio con le mani che cingono la parte posteriore della coscia subito sopra il ginocchio. Rilassare i muscoli del ginocchio e lasciare che il peso della gamba pieghi il ginocchio, poi, senza alcun aiuto supplementare raddrizzare il ginocchio nella posizione precedente. Ad ogni ripetizione dell'esercizio permettere alla gamba di piegare ulteriormente ginocchio.

4. Esercizi di flessione del ginocchio da seduto



Sedersi al lato del letto con cuscino sotto le ginocchia e le gambe penzoloni. Raddrizzare la gamba operata, usando il piede della gamba sana per il supporto, poi lasciarlo cadere per gravità, quindi costringerlo a piegarsi, aiutarlo con l'altro piede esercitando una pressione sulla parte superiore della caviglia del lato operato fino al limite di tolleranza del dolore; ripetere più volte.



5. Movimento con l'assistenza della gamba sana



Seduto in alto sul tavolo o sul letto, lasciate penzolare la gamba operata con supporto minimo o nullo, e stringere i muscoli del tendine del ginocchio. Utilizzate il piede opposto per piegare gradualmente la gamba malata esercitando una pressione sulla parte superiore della caviglia.

6. La bicicletta immaginaria

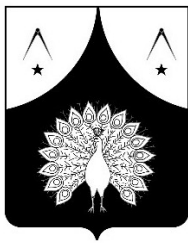


Eeguire esercizi tipo ciclismo, sdraiato sulla schiena con i piedi in aria. Imitare il movimento come se si stesse pedalando. Allungare la gamba, il più possibile dritta in aria, mentre allo stesso tempo piegare la gamba opposta più vicino possibile al tuo petto, lasciando che la gravità la tiri verso il vostro corpo.

7. Andare in bicicletta



Utilizzare una bicicletta stazionaria o una cyclette con il sedile collocato nella posizione più alta. Quando si è in grado di fare comodamente un giro completo dei pedali, abbassare il sedile. Aumentare la tensione della coscia, quando si è in grado di abbassare il sedile ancora di più ed hai raggiunto 110 gradi di flessione del ginocchio. Gradualmente aumentare la durata del tempo sulla cyclette. Quando si esegue comodamente un ciclo per 20 minuti si può aumentare la resistenza del freno



8. Esercizi di stretching del ginocchio in posizione prona



Sdraiatevi a pancia in giù e piegate il ginocchio operato sollevando i piedi da tavolo. Si può forzare il ginocchio tirando il piede con una cinghia o un asciugamano cinto intorno alla caviglia. Tirare delicatamente la cinghia fino a sentire la pressione al ginocchio e tenere la pressione per 2--5 secondi. Poi, permettete delicatamente alla gamba di tornare verso il besso con l'assistenza della gravità e l'uso della fascia (impedendogli di cadere rapidamente).

CONSIGLI UTILI PER I PAZIENTI OPERATI

- Fate questi esercizi quotidianamente a partire già dal 1--2 giorno postoperatorio.
- Utilizzo delle stampelle per 10--12 giorni.
- Dal 10°--12° giorno abbandonate le stampelle in maniera graduale prima quella dal lato traumatizzato/operato poi quella dal lato sano. Dal 15° giorno postoperatorio vi è concessa la guida dalla macchina.

Settimana 5

- Continuare gli esercizi sopra.
- Inizia la corsa ed il potenziamento muscolare con sedute quotidiane di fisioterapia con esercizi di leg extension, leg curl ed esercizi di potenziamento in catena cinetica chiusa (leg press in semiestensione, affondi leggeri).

Settimana 7

- Inizio allenamenti, cambi di direzione e graduale ripresa dello sport agonistico.

AVVERTENZE

Durante i primi 15--18 giorni nei pazienti che si sottopongono ad intervento artroscopico il ginocchio può gonfiarsi di sangue (emartro) il che può generare dolore intenso. In genere questa è una normale complicanza, non grave, dell'intervento stesso. In questi casi contattare un Medico dell'equipe chirurgica per sottoporsi ad "artrocentesi" (svuotamento dell'ematoma mediante puntura articolare).