

PROTOCOLLO RIABILITATIVO DOPO MENISCECTOMIA ARTROSCOPICA

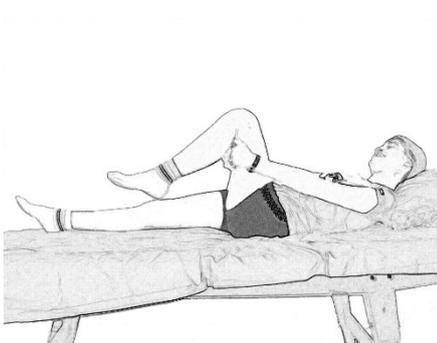
Dr. Federico Morelli



ELEVAZIONE DELL'ARTO A GINOCCHIO ESTESO

Paziente supino, ginocchio sano flessa a 90°: sollevare lentamente l'arto operato fino a livello di quello sano, mantenere la posizione per 5 sec., ritornare lentamente alla posizione di partenza

N° ripetizioni N° serie N° volte al dì



FLESSIONE DEL GINOCCHIO

Con le mani incrociate dietro il ginocchio operato flettere lentamente il ginocchio stesso per quanto consentito dal dolore e ritornare lentamente alla posizione di partenza (aumentare progressivamente nel corso dei giorni il grado di flessione)

N° ripetizioni N° serie N° volte al dì



STRETCHING DEI FLESSORI DEL GINOCCHIO

Afferrare con la mano del lato affetto il piede (o la caviglia se non è possibile raggiungere il piede) e con l'altra mano schiacciare il ginocchio sul letto, flettere il tronco in avanti. Mantenere la posizione per 10 sec., riposo per 10 sec.

N.B.: si deve avere la sensazione di tensione dietro al ginocchio ma NON dolore! Non molleggiare!!

Tempo

N° volte al dì



ESERCIZI DA ESEGUIRE DOPO LA 1° SETTIMANA E CON IL CONSENSO DEL CHIRURGO (da soli o con l'ausilio di un fisioterapista)

HALF-SQUATS



Con entrambi i piedi ben poggiati a terra e gli arti superiori estesi in avanti flettere lentamente entrambe le ginocchia fino a 90°, mantenere la posizione per 5 sec., quindi ritornare lentamente alla posizione di partenza.

N° ripetizioni N° serie N° volte al dì



GINNASTICA PROPRIOCETTIVA

Con la tavoletta oscillante di Freeman, rimanere in equilibrio sull'arto operato. Eseguire l'esercizio per i primi giorni con l'arto sano poggiato a terra e solo successivamente, quando si è acquisita una buona stabilità sull'arto operato, cercare di mantenere l'equilibrio in appoggio monopodalico.

Tempo

N° volte al dì



A volte può essere necessario ricorrere ad un fisioterapista per ottenere la massima flessione del ginocchio.



DOPO LA 2° SETTIMANA E CON IL CONSENSO DEL CHIRURGO si può iniziare:

- ❑ corsa in linea retta (iniziare molto gradualmente: solamente pochi minuti al giorno)
- ❑ rinforzo muscolare, in palestra, per:
 - ✓ quadricipite (leg-extension, pressa, ecc.)
 - ✓ vasto mediale obliquo (leg-extension agli ultimi 30° di estensione)
 - ✓ flessori del ginocchio
 - ✓ adduttori

Gentile Sig./Sig.ra,

il presente opuscolo ha lo scopo di fornirLe informazioni utili per la corretta comprensione di questa patologia.

E' importante tuttavia che tenga a mente che tali informazioni rivestono carattere generale e **non possono essere utilizzate per fini medici da personale non abilitato alla professione medica e chirurgica.**

In presenza di sintomi o disturbi correlabili a questa patologia od in caso di dubbi non esiti a contattare il Dr. Morelli o il Suo Medico di medicina generale.

