



Azienda Ospedaliera Universitaria Policlinico “Paolo Giaccone”
Dipartimento di Chirurgia Neurosensoriale e Motoria
Unità Operativa Complessa di Ortopedia e Traumatologia
Responsabile: Prof. Lawrence Camarda

PROTOCOLLO RIABILITATIVO RICOSTRUZIONE DEL LEGAMENTO CROCIATO ANTERIORE

● 1^a-2^a SETTIMANA:

- Ginocchiera bloccata tra 0°-90°;
- Iniziare Kinetec (CPM) progressivo fino ad arrivare a 90° entro il 15° giorno post-operatorio;
- Mobilizzazione attiva del piede e del ginocchio;
- Ghiaccio al termine degli esercizi;
- Alla fine della seconda settimana carico sfiorante con ausilio di stampelle;
- Esercizi di estensione attiva del ginocchio senza ginocchiera.

● 3^a-4^a SETTIMANA:

- Ginocchiera bloccata a 0°-120°, rimuoverla per eseguire gli esercizi 3-4 volte al giorno per un'ora ogni volta.
- Raggiungere la completa estensione del ginocchio, se ancora dovesse mancare qualche grado, raggiungere l'estensione completa con estensione passiva in posizione prona e gamba fuori dal letto;
- Vietata la ricerca della flessione completa a paziente prono;
- Iniziare ginnastica propriocettiva e di allungamento dei flessori;
- Cyclette a sellino basso, senza frizione;
- Piscina (nuotare a stile libero, proibito lo stile rana);
- Continuare gli esercizi isometrici;
- Durante la quarta settimana iniziare esercizi isotonici a catena cinetica chiusa;
- LEG PRESS con 15-20 Kg – SQUAT solo a ginocchio flesso tra 45°-90°;
- Carico completo alla fine della 4^a settimana.

● 5^a-6^a SETTIMANA:

- Rimuovere completamente la ginocchiera;
- Flesso-estensione tra 0°-130° (Kinetec e manuale);
- Vietata la ricerca della flessione completa a paziente prono;
- Continuare piscina e cyclette (proibito lo stile rana);
- Continuare ginnastica propriocettiva.



Azienda Ospedaliera Universitaria Policlinico “Paolo Giaccone”
Dipartimento di Chirurgia Neurosensoriale e Motoria
Unità Operativa Complessa di Ortopedia e Traumatologia
Responsabile: Prof. Lawrence Camarda

- **7^a-12^a SETTIMANA:**
 - Mobilità completa;
 - Continuare gli esercizi isotonici ed isometrici in palestra;
 - Continuare la ginnastica propriocettiva;
 - Iniziare gli esercizi di agilità sul campo: corsa laterale, carioca, salto sulla corda.

- **13^a-16^a SETTIMANA:**
 - Continuare esercizi di potenziamento ed aumentare la difficoltà degli esercizi di agilità.

Il Medico di reparto
(per il Prof. L. Camarda)