



Azienda Ospedaliera Universitaria Policlinico "Paolo Giaccone"
Unità Operativa Complessa di Ortopedia e Traumatologia
Direttore: Prof. Lawrence Camarda

PROTOCOLLO RIABILITATIVO

PROTESI TOTALE DI GINOCCHIO (ROBOTICA CORI)

OBIETTIVI GENERALI

- Estensione completa (0°) precoce e flessione progressiva.
- Controllo dell'edema e del dolore.
- Ripristino del controllo del quadricipite.
- Deambulazione sicura con carico totale (salvo diversa indicazione).

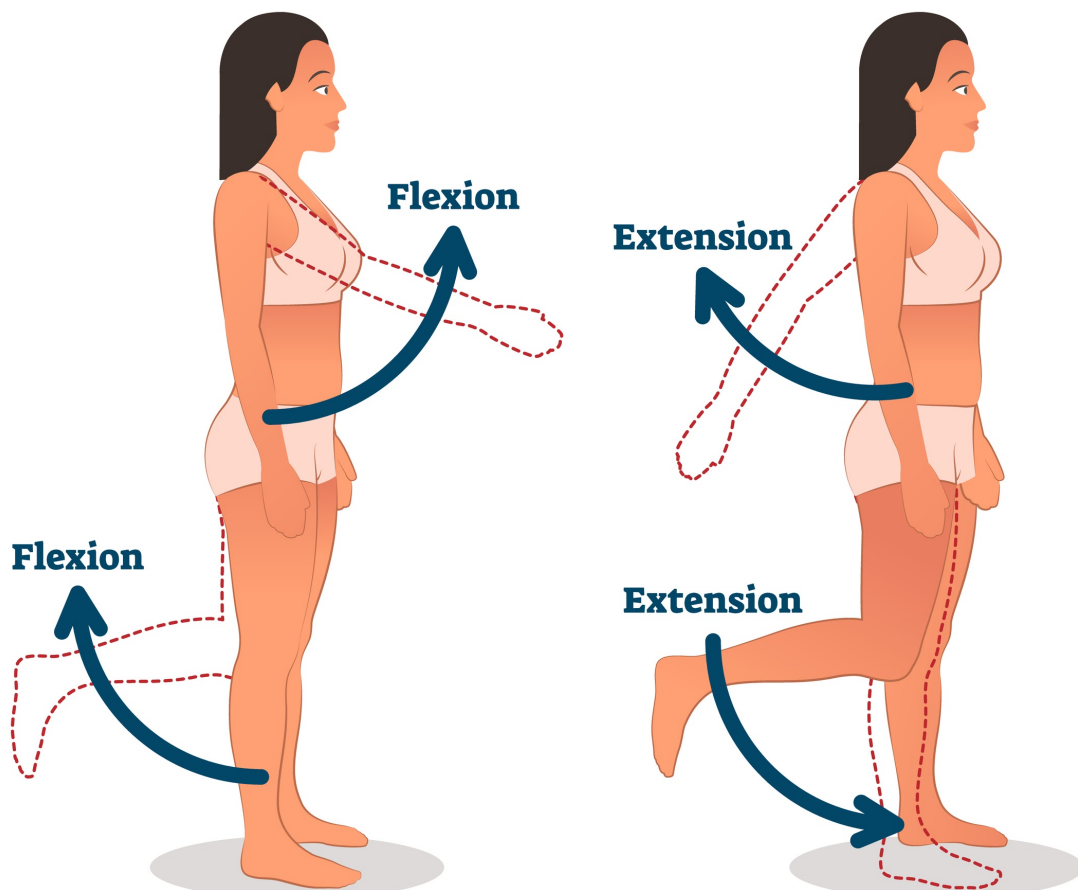
1^a - 2^a SETTIMANA (Fase di Protezione Iniziale)

- **Obiettivi:** Raggiungere 0°-90° di mobilità, controllo del dolore, gestione della ferita.
- **Attività:**
 - **Kinetec (CPM):** Se prescritto, iniziare da 0°-60° e aumentare progressivamente fino a 90°.
 - **Estensione:** Fondamentale raggiungere lo 0°. Esercizi di estensione passiva (piede su un rialzo e ginocchio nel vuoto).
 - **Esercizi:** Isometrici del quadricipite (schiacciare il cuscino sotto il ginocchio), sollevamento della gamba tesa (SLR), pompa surale per la circolazione.
 - **Carico:** Deambulazione con due stampelle con carico secondo tolleranza (solitamente totale immediato grazie alla precisione robotica).
 - **Ghiaccio:** 20 minuti ogni 2-3 ore.

3^a - 4^a SETTIMANA (Fase di Mobilità)

- **Obiettivi:** Flessione > 110°, abbandono di una o entrambe le stampelle, miglioramento dello schema del passo.
- **Attività:**
 - **Mobilizzazione:** Aumento della flessione attiva e passiva (tallone al gluteo in posizione seduta o supina).
 - **Cyclette:** Iniziare con sella alta, movimento a "pendolo" (avanti e indietro) fino a completare il giro completo del pedale.
 - **Rinforzo:** Esercizi a catena cinetica chiusa leggeri (mini-squat 0-45°, leg press con carico molto basso).
 - **Propriocezione:** Inizio esercizi di equilibrio in appoggio bipodalico.
 - **Fisioterapia manuale:** Trattamento della cicatrice e mobilizzazione della rotula.

FLEXION AND EXTENSION



5^a - 8^a SETTIMANA (Fase di Rinforzo)

- **Obiettivi:** Flessione completa (120°-130°), forza muscolare funzionale, autonomia scale.
- **Attività:**
 - **Cyclette:** Aumentare la resistenza e la durata delle sessioni.
 - **Idrokinesiterapia:** Cammino in acqua e mobilità se la ferita è perfettamente chiusa.
 - **Esercizi:** Step-up (salita sullo scalino) e controllo eccentrico nella discesa. Rinforzo dei muscoli glutei e dell'anca.
 - **Propriocezione avanzata:** Appoggio monopodalico (su una gamba sola) e superfici instabili.

9^a - 12^a SETTIMANA (Fase di Ritorno Funzionale)

- **Obiettivi:** Forza muscolare pari all'80% dell'arto sano, ritorno alle attività ricreative.
- **Attività:**
 - Continuare il rinforzo in palestra (Leg Press, Leg Curl selettivo).
 - Aumento delle distanze di cammino su terreni irregolari o in pendenza.
 - Ripresa di attività a basso impatto: nuoto, camminate veloci, bicicletta su strada (piana).
 - **Nota:** A differenza del protocollo LCA, la corsa e i salti sono generalmente sconsigliati per preservare la durata della protesi nel tempo.

PUNTI CHIAVE PER IL SISTEMA CORI:

1. **Precisione del Bilanciamento:** Grazie alla tecnologia robotica, il ginocchio risulta spesso più "stabile" nei gradi intermedi di flessione, permettendo una rieducazione del passo più naturale sin da subito.
2. **Meno Infiammazione:** La tecnica *image-free* del CORI (senza necessità di TAC preventiva) riduce l'invasività ossea in alcuni passaggi, favorendo un recupero dei tessuti più rapido rispetto alla tecnica manuale tradizionale.

AVVERTENZA: Questo protocollo è a scopo informativo. Segui sempre le indicazioni specifiche del tuo chirurgo e del centro di fisioterapia.