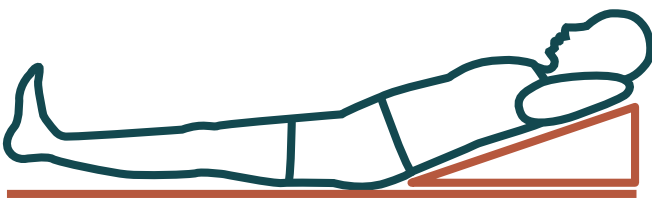


## Linee guida per il recupero funzionale dopo ricostruzione del L.C.A. + plastica postero-laterale

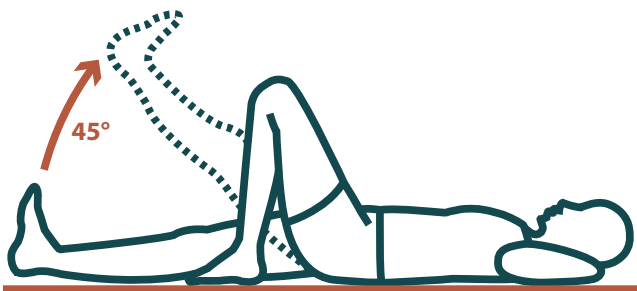
### Dal 1° al 8° giorno

- Deambulazione in scarico con tutore bloccato a 0°
- Contrazioni statiche del quadricipite
- Dal 4° giorno mobilizzazione attiva 0-40° a letto



Estendere al massimo la gamba, mediante un'intensa contrazione del quadricipite, flettere dorsalmente il piede; mantenere per dieci secondi, poi rilassarsi.

Ripetere 20 volte



Una gamba è piegata e ferma, l'altra è estesa al massimo (il quadricipite è contratto) col piede in flessione dorsale. Portare, in dieci secondi, la coscia della gamba tesa al livello dell'altra piegata, quindi ridiscendere in altri dieci secondi.

Ripetere 20 volte

### Dal 9° al 30° giorno

- Deambulazione in carico progressivo completo con due bastoni (con ginocchiera bloccata a 0°)
- Ginnastica assistita in acqua (dopo 15° giorno)
- Mobilizzazione attiva progressiva 0°-90°
- Cocontrazioni statiche dei muscoli flessori ed estensori;

### Dal 31° al 90° giorno (2°-3° mese)

- Mobilizzazione passiva, passiva ed assistita mirata a:
  - mantenere la mobilità in estensione
  - raggiungere la massima flessione
- Ginnastica propriocettiva
- Contrazioni statiche ed isometriche e progressivamente in carico fino ad eseguire semipiegamenti mini squat
- Elettrostimolazioni (in catena chiusa) a frequenze basse o medio basse
- Ginnastica in acqua
- Dal 3° mese nuoto solo pinneggiante (evitare la rana)

## Linee guida per il recupero funzionale dopo ricostruzione del L.C.A. + plastica postero-laterale

### Dal 91° al 150° giorno (4°-5° mese)

- Ginnastica propriocettiva avanzata (con particolare riferimento agli esercizi sul piano sagittale ed in forma sempre più dinamica)
- Trofismo isotonico in catena cinetica chiusa (leg press) e progressivo trofismo dei flessori in catena aperta
- Elettrostimolazioni (in catena chiusa) a frequenze medie
- Nuoto degli stili tradizionali (esclusa rana)

### Dal 151° al 180° giorno (6° mese)

- Ginnastica propriocettiva sempre più dinamica (saltelli, skip, andature di vario tipo, tappeto-elastico)
- Trofismo muscolare in catena cinetica chiusa (leg press, piegamenti) ed in catena cinetica aperta (leg curl) iniziando progressivamente il movimento di estensione contro-resistenza (leg-extension)
- Elettrostimolazioni a frequenze medie e medio-alte
- Andature che portino progressivamente alla corsa

### Dal 181° giorno (7° mese)

- Test isocinetico
- Trofismo isocinetico, isotonico completo con elettrostimolazioni a frequenze medie e medio-alte
- Corsa
- Progressivo ritorno alla pratica sportiva

### Controlli clinici

A 7, 15, 30, 90, 180 giorni dall' intervento