



## Linee guida per il recupero funzionale dopo riallineamento rotuleo combinato (lateral release + trasposizione mediale A.T.A.)

### 1° giorno

- Ginocchiera bloccata a 0°
- Crioterapia locale
- Non carico
- Deambulazione con bastoni

### 2° - 7° giorno

- Deambulazione in carico sfiorante con due bastoni mantenendo tutore
- Contrazioni statiche non massimali del quadricipite
- Crioterapia locale
- Mobilizzazione attiva e passiva 0°-30°

### 8° - 15° giorno

- Deambulazione in carico progressivo parziale con due bastoni mantenendo tutore
- Mobilizzazione attiva e passiva 0°-60°
- Contrazioni statiche non massimali del quadricipite
- Esercizi di mobilità di anca e caviglia
- Blanda tonificazione degli adduttori ed abduttori, flessori-estensori e prono-supinatori della caviglia

### 16° - 30° giorno (3° - 4° settimana)

- Deambulazione in carico totale con due bastoni (dalla 4° settimana in casa anche con uno)
- Mobilizzazione attiva e passiva 0°-90°
- Ginnastica propriocettiva in stazione eretta, in appoggio bipodalico e su un piano per volta (sagittale e frontale)
- Tonificazione degli adduttori ed estensori di coscia con l'ausilio di modeste resistenze
- Tonificazione statica del quadricipite (vasti) non oltre il 30% del suo potenziale
- Cyclette con sella alta e resistenza minima



## Linee guida per il recupero funzionale dopo riallineamento rotuleo combinato (lateral release + trasposizione mediale A.T.A.)

### 31° - 45° giorno

- Abbandono progressivo dei bastoni
- Mobilizzazione attiva e passiva 0°-120°
- Tonificazione dei flessori della gamba, flesso-estensori e prono-supinatori della caviglia, adduttori ed abduttori ed estensori di coscia
- Trofismo statico del vasto mediale e laterale fino al 50% del potenziale
- Trofismo dinamico del vasto mediale e laterale a catena aperta con sovraccarichi leggeri o medi ( fino al 30% - 40% del potenziale)
- Trofismo dinamico del quadricipite in catena chiusa prima con il 50% del peso corporeo (½ squat)
- Ginnastica propriocettiva in appoggio bipodalico su più piani
- Salita e discesa da un piccolo gradino (circa 10 cm)
- Elettrostimolazione a frequenza basse a media intensità, con stimolazione per contrazione continua

### 45°-60° giorno

- Mobilità totale del ginocchio (senza caricare ancora la massima accosciata o sedersi sui talloni da posizione in ginocchio)
- Cammino normale anche su run a varie pendenze
- Leggera corsa solo su run pendenza 0° e velocità moderata
- Salita e discesa da un gradino di altezza media ( 20 cm – 30 cm, step )
- Ginnastica propriocettiva in appoggio monopodalico su un piano alla volta, più dinamica e complessa in appoggio bipodalico
- Progressivo trofismo del quadricipite (fino al 60% - 70% delle potenzialità)
- Stretching del retto femorale e dello psoas
- Elettrostimolazione a frequenza basse a media intensità, con stimolazione da continua a pulsata (contro resistenze elastiche)

### Dal 60° giorno

- Mobilità con normale escursione del ginocchio in varie situazioni
- Corsa su run a velocità e pendenze progressivamente maggiori
- Ginnastica propriocettiva avanzata monopodalica e bipodalica (saltelli salti skip...)
- Trofismo del quadricipite in catena cinetica aperta e chiusa (meglio se tra 0° - 90°)
- Stretching dei flessori ed estensori del ginocchio e dei flessori ed estensori dell'anca
- Elettrostimolazione a frequenze medie e ad intensità media e medio alta
- Progressiva ripresa dell'attività sportiva