

ESERCIZI DOPO ARTROSCOPIA DEL GINOCCHIO

Prof. Valerio Sansone
Clinica Ortopedica dell'Università di Milano
Istituto Ortopedico Galeazzi

Esercizi iniziali



Contrazioni dei muscoli flessori del ginocchio

Sdraiati sul dorso, con le ginocchia flesse ad angolo retto e con le piante dei piedi a terra. Contrarre i muscoli della parte posteriore della coscia, come se si volesse tirare indietro i piedi che però, restano nella posizione iniziale. In realtà non si devono eseguire spostamenti dalla posizione descritta, ma solo contrarre i muscoli e tenere la contrazione per 5 secondi. Far seguire una breve pausa di rilassamento e poi ripetere la contrazione. In totale 10 ripetizioni.



Contrazioni del quadricipite femorale.

Sdraiati sulla pancia, con un asciugamano arrotolato sotto la caviglia. Spingere la caviglia contro il rotolo, schiacciandolo contro il piano d'appoggio. Cercare di estendere il ginocchio quanto più possibile. Tenere la posizione per 5 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 10 volte.



Sollevamento dell'arto operato.

Sdraiati sul dorso, con il ginocchio sano piegato. Sollevare l'arto operato di 10-15 cm dal piano d'appoggio e tenerlo in questa posizione per 10 secondi. Poi tornare in posizione di partenza e rilassarsi per qualche secondo. Ripetere 10 volte. Avanzato: dopo i primi giorni dall'intervento, lo stesso esercizio può essere eseguito con un peso di 1-2 kg alla caviglia.



Contrazioni dei muscoli glutei.

Sdraiati sul dorso, con le ginocchia flesse e le piante dei piedi sul piano d'appoggio. Contrarre i glutei e tenere la contrazione per 5 secondi. Ripetere 10 volte.

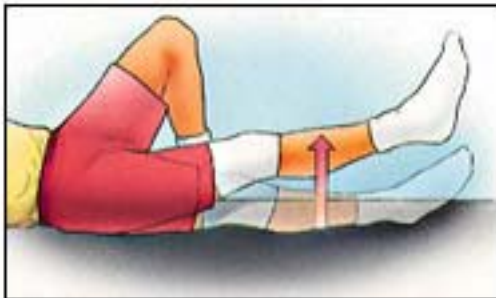
Esercizi Intermedi



Estensione terminale del ginocchio

Sdraiati sul dorso con un asciugamano arrotolato sotto il ginocchio. Estendere il ginocchio schiacciando il rotolo e tenere la posizione per 5 secondi. Lentamente tornare alla posizione iniziale. Ripetere 10 volte.

Avanzati: prima di iniziare, aggiungere un peso di 0,5 kg alla caviglia. Incrementare il peso fino ad un massimo di 2,5 kg nell'arco di 4 settimane.



Sollevamento dell'arto operato.

Sdraiati sul dorso, con l'altro ginocchio piegato. Estendere il ginocchio contraendo il quadricipite e sollevare l'arto di 5-10 cm. Tornare lentamente in posizione di partenza e rilassarsi. Eseguire 5 serie comprendenti 10 ripetizioni.

Avanzati: prima di iniziare, aggiungere un peso di 0,5 kg alla caviglia. Incrementare il peso fino ad un massimo di 2,5 kg nell'arco di 4 settimane.



Flessioni parziali in appoggio

Appoggiarsi ad una sedia ben stabile o ad uno scaffale, con i piedi a 20-30 cm da questi ultimi. Flettere le ginocchia di 30-40°. Non scendere mai oltre i 90°. Tenere la schiena ben dritta. Mantenere la posizione per 5-10 secondi, quindi tornare lentamente in posizione eretta. Osservare una pausa di qualche secondo, quindi ripetere per un totale di 10 volte.



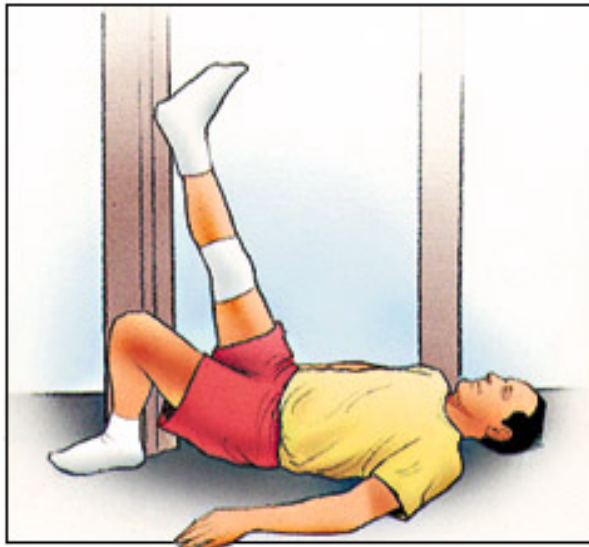
Allungamenti del quadricipite

In posizione eretta. Flettere il ginocchio portando dolcemente il tallone verso il gluteo, fino ad avvertire una tensione nella parte anteriore della coscia. Tenere l'allungamento per 20 secondi, evitando di oscillare. Ripetere 10 volte. Alternare l'esercizio con l'altro arto.



Allungamenti dei muscoli flessori 1

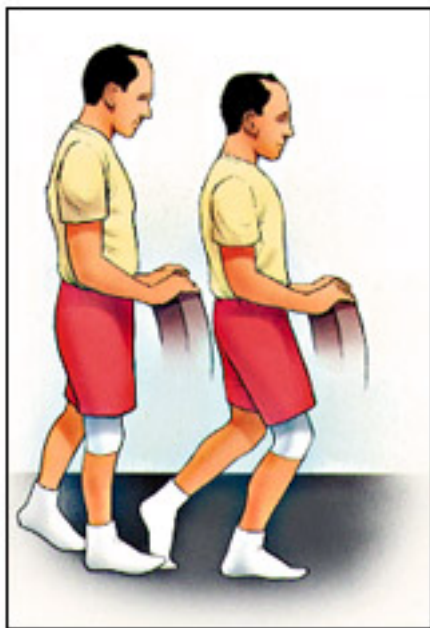
Sdraiati sul dorso. Flettere l'anca afferrando la parte posteriore della coscia subito sopra al ginocchio. Estendere lentamente fino ad avvertire un senso di tensione nella porzione posteriore del ginocchio. Tenere l'allungamento per 10 secondi. Rilassarsi per 3-4 secondi, quindi ripetere per 10 volte. Alternare l'esercizio con l'altro arto. Se non si avverte la tensione, flettere un po' di più l'anca. Evitare di oscillare.



Allungamenti dei muscoli flessori 2

Sdraiarsi a terra vicino ad una porta. Estendere il ginocchio ed appoggiare il tallone allo stipite. L'altro ginocchio è flesso ed il piede appoggiato a terra. Facendo forza su quest'ultimo, avvicinare i glutei allo stipite ed estendere ulteriormente il ginocchio. Quando si avverte la tensione nella parte posteriore della coscia, tenere la posizione per 10 secondi. Più ci si avvicina alla parete e maggiore è l'allungamento. Rilassarsi e ripetere 10 volte. Alternare l'esercizio con l'altro arto.

Esercizi Avanzati

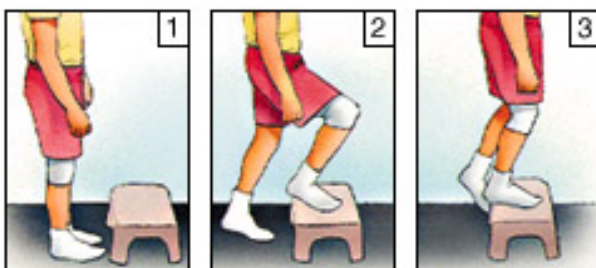


Flessioni parziali in appoggio monopodalico

In posizione eretta appoggiati allo schienale di una sedia stabile. Flettere il ginocchio sano mantenendo l'appoggio a terra con la punta delle dita del piede. Ora abbassarsi lentamente, tenendo l'altro piede completamente appoggiato al suolo. In questo modo il ginocchio operato si fletterà di 30°-40°.

Tornate in posizione eretta. Rilassarsi e ripetere 10 volte.

Non esagerate con questo esercizio.

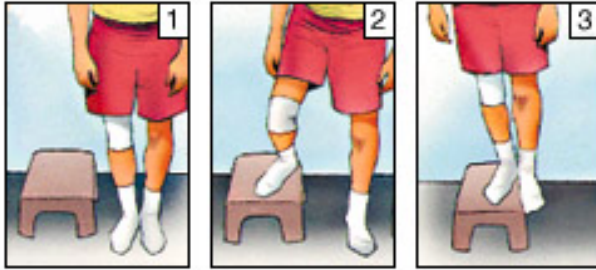


Gradino in avanti

Salire su un gradino alto circa 20 cm con l'arto operato. Poi discendere all'indietro tornando in posizione di partenza.

Ripetere 10 volte.

Aumentare l'altezza del gradino al progredire del recupero.

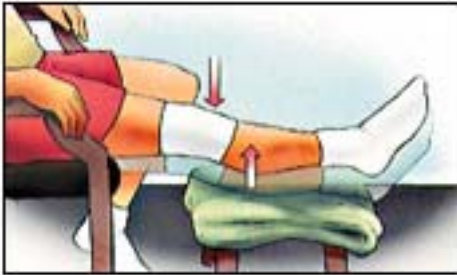


Gradino laterale

Salire su un gradino alto circa 20 cm posto di lato all'arto operato. Tornare in posizione di partenza appoggiando prima l'arto sano.

Ripetere 10 volte.

Aumentare l'altezza del gradino al progredire del recupero.



Estensione terminale del ginocchio

Seduti su una sedia, appoggiare il tallone dal lato operato su uno sgabello. Estendete completamente il ginocchio e tenete la posizione per 5 secondi, quindi tornate lentamente in posizione di partenza. Ripetere 10 volte.



Bicicletta – Se disponete di una bicicletta da camera, regolate il sellino molto in alto in modo da raggiungere appena il pedale in basso, ma tanto quanto basta ad effettuare una pedalata completa. Inizialmente regolate l'intensità al minimo. Nei giorni successivi, al progredire del recupero, aumentate gradualmente la resistenza. Iniziate pedalando 10 minuti al giorno. Aumentate la durata di 1 minuto al giorno fino ad arrivare a 20 minuti.

Passeggiata – E' un ottimo esercizio da eseguire nelle fasi intermedie del recupero (dopo 2 settimane dall'intervento). Durata: 20-30 min.

Corsa – Dovrebbe essere evitata fino alla 6-8^o settimana, poiché l'impatto al suolo del piede di appoggio genera notevoli forze che si trasmettono al ginocchio. Deve essere ripresa con molta gradualità.