

www.sportbrain.it



Appunti di Scienze Motorie:

PROGRAMMA FUNZIONALE DOPO INTERVENTO AL MENISCO

FRANCESCO MARTINO – WWW.FACEBOOK.COM/SCIENZEMOTORIE



SportBrain.it nasce dall'esigenza di creare un punto d'incontro dove poter condividere studi, ricerche idee e opinioni riguardanti il mondo delle scienze motorie.

Non si pone obiettivi, se non quello di dar voce a tutti coloro che cercano di

affrontare da un punto di vista scientifico e professionale "l'enorme mondo dell'attività motoria".

Nome e Cognome	• XXXXXX
Diagnosi	• Esiti Int. Chirurgico MM e ML ginocchio DX
Data Intervento	• 13/06/2009
Medico Chirurgo	• Prof. XXXXX
Terapista	• Jacopo XXXXXX

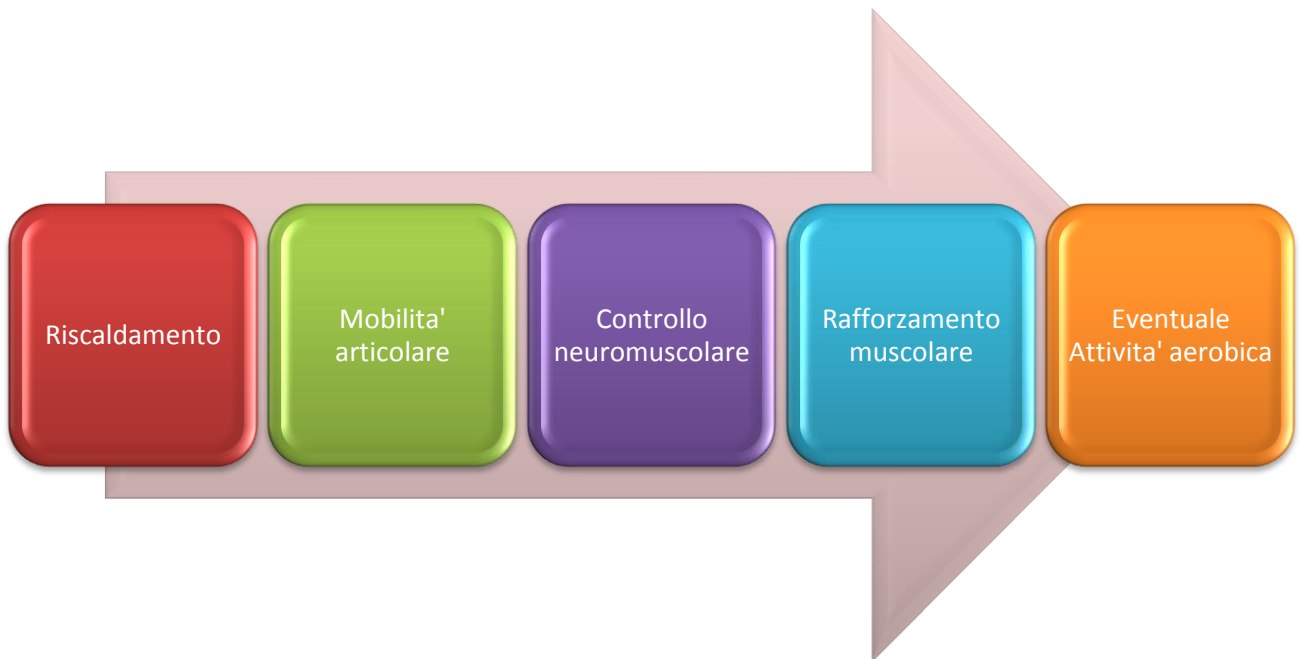
Breve Anamensi

A distanza di una settimana dall'intervento il ginocchio appare in buone condizioni. Permane moderato idrartro. La mobilità articolare passiva a freddo non presenta deficit significativi (0 – 150 gradi). Moderato ipotono del quadricipite femorale, dell'apparato flessore del ginocchio e della muscolatura della gamba. Le ferite chirurgiche non presentano problemi di sorta.

Programma Riabilitativo

Si consiglia di continuare il programma riabilitativo iniziato durante la prima settimana, possibilmente con il supporto e la supervisione di un terapista. Riporto di seguito un programma da considerare come esempio. Ricordo di non forzare in nessun caso i limiti articolari con soglia di dolore e di contattare un medico o un terapista per ogni dubbio o "cattiva" sensazione.

Per ogni seduta cerca di seguire questo schema:



Riscaldamento

10' cammino su Treadmill o Bike con sedile alto

Oppure

10' di flesso/estensione attiva su tavola da supino (vedi figura)



5' Stretching dinamico (senza forzare!)

Mobilità articolare

Esegui 10 minuti di mobilità passiva e 10 di mobilità attiva come descritto qui sotto.

Passiva

Estensione passiva ginocchio da posizione prona

Flessione passiva ginocchio da posizione prona e supina (mai dolore!)

Mobilizzazione rotula

Mobilizzazione testa del perone

Intra extra rotazione della tibia a ginocchio flesso

Attiva

Estensione attiva ginocchio da supina (schiacciare un cuscino col cavo popliteo)

Flesso estensione attiva del ginocchio da supina su superficie con basso attrito

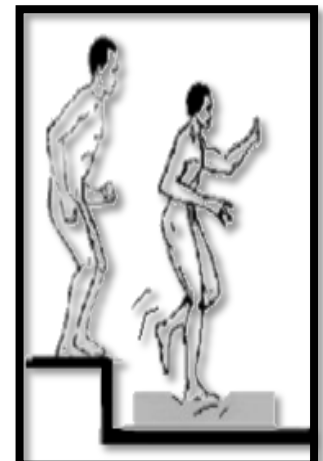
Intra/Extra rotazione della tibia a ginocchio flesso da posizione seduta

5 minuti di bike con sedile basso (Fig. 2)

Controllo Neuromuscolare

Esercizi su tavole basculanti propriocettive

Esercizi tipo simulazione del cammino su tappeto elastico

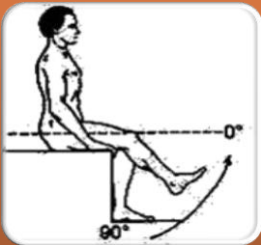


N.B. solo a partire dalla terza settimana (dal 29 giugno!)

Rafforzamento muscolare



- Elevazioni a ginocchio completamente esteso con peso sulla coscia (3-5 Kg)
(sollevare arto di 25 cm 15movimenti per 5 volte)



- Contrazioni quadricipitali (90°- 0°) sul bordo del letto con peso 3 kg alla caviglia



Alzate sulle punte dei piedi 20molleggi per 4volte
(esercizio per il polpaccio)



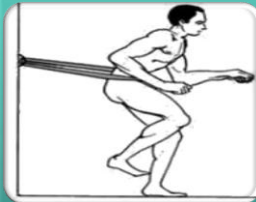
Flessione del ginocchio stando in piedi.3 kg alla caviglia
15movimenti per 5 volte



Adduzione e minisquat: associare una contrazione simultanea dei muscoli adduttori mediante la pressione su un pallone posizionato tra le ginocchia ed eseguire un "minisquat", flettendo entrambe le ginocchia fino a 35°. Rimanere in posizione 30" per 5 volte



Mezzo squat , senza mai sollevarsi completamente tra 45 e 90 di flessione.



Deambulazione ad “anatra” contro resistenza a ginocchio flesso con busto inclinato in avanti e ginocchia flesse.



Adduzione in estensione: contrazione simultanea dei muscoli adduttori mediante la pressione su un pallone posizionato tra le gambe: flettere ed estendere le ginocchia ripetutamente

Rinforzo muscoli Flessori, Estensori, Adduttori e Abduttori dell'anca:



Flessori



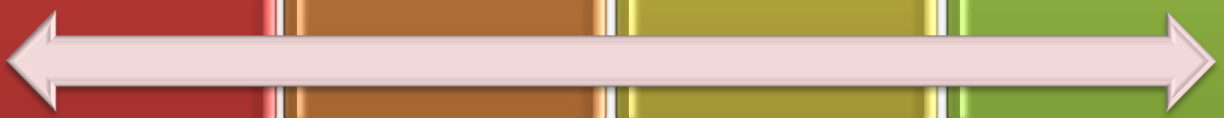
Estensori

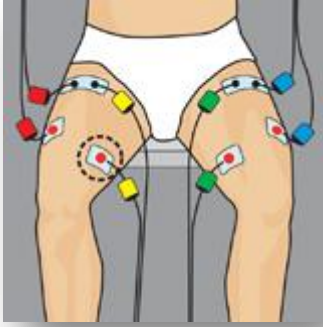


Adduttori



Abduttori





In aggiunta puoi inserire un programma di rafforzamento selettivo per il muscolo Vasto Mediale Obliquo con **ELETTROSTIMOLAZIONE MUSCOLARE** (es. Compex programma Rafforzamento)

Attività aerobica

N.B. Da eseguire solo al raggiungimento della completa mobilità articolare, di un adeguato tono/trofismo muscolare e con uno stato del ginocchio OK (non gonfio, non dolente, non caldo)

