



Antonio  
Vitella

Dr. Antonio Vitella  
Medico Chirurgo  
Specialista in Ortopedia e  
Traumatologia

## Protocollo riabilitativo in seguito ad intervento di ricostruzione artroscopico del **LIGAMENTO CROCIATO POSTERIORE**

Questo schema fornisce generiche linee guida da seguire preferibilmente con  
l'assistenza di un fisioterapista e sotto il controllo del medico fisiatra.

Normalmente la riabilitazione inizia a circa 4 giorni dall'intervento chirurgico qualora non sussistano controindicazioni a parere del chirurgo ortopedico. Si consiglia l'utilizzo di tutore articolato (ginocchiera ad almeno 4 punti) con possibilità di bloccare i gradi di flessione estensione.





Antonio  
Vitella

Dr. Antonio Vitella  
Medico Chirurgo  
Specialista in Ortopedia e  
Traumatologia

## **1. FASE POSTOPERATORIA IMMEDIATA (0- 4 SETTIMANA)**

**TUTORE FISSO IN ESTENSIONE (PER 4 SETTIMANE e NEI PERIODI DI RIPOSO)**

### **DALLA 4° GIORNATA:**

MOBILIZZAZIONE DEL GINOCCHIO LIMITANDO LA FLESSIONE A 60°;  
MOBILIZZAZIONE ATTIVA IN ESTENSIONE E FLESSIONE PASSIVA.

UTILE SOSTEGNO MANUALE SOTTO LA TIBIA (PER LIMITARE LA TRASLAZIONE GRAVITAZIONALE TIBIALE POSTERIORE)

### **DALLA 7° GIORNATA:**

INCREMENTARE LA FLESSIONE FINO A 90° (NON SUPERARE QUESTA FLESSIONE FINO ALLA 4° SETTIMANA)  
CARICO SFIORANTE CON BASTONI FINO ALLA 15° GIORNATA POI CARICO A TOLLERANZA ESERCIZI DI RINFORZO ISOMETRICO DEL QUADRICIPITE (CON TUTORE IN ESTENSIONE) STRETCHING DEI FLESSORI

## **2. FASE INTERMEDIA (5° -12° SETTIMANA)**

*IL PAZIENTE DEVE AVER RECUPERATO LA COMPLETA ESTENSIONE (ATTIVA E PASSIVA) DEL GINOCCHIO, DEVE RAGGIUNGERE LA FLESSIONE PASSIVA DI 60°*

TUTORE SBLOCCATO DA 0 A 90° PER 2 SETTIMANE E POI RIMOSSO  
SI DEVONO RAGGIUNGERE I 100° DI FLESSIONE  
VENGONO ABBANDONATI I BASTONI  
FLESSIONE COMPLETA ENTRO LA 9° SETTIMANA  
E' FONDAMENTALE LA MOBILIZZAZIONE DELLA ROTULA

INTRODUZIONE DELL'ESTENSIONE ATTIVA IN CATENA CINETICA APERTA .

### **DALLA 6° SETTIMANA**

- ESERCIZI DI MINI-SQUAT
- LEG PRESS

### **DALLA 7° SETTIMANA (DOPO RIMOZIONE DEL TUTORE)**



Antonio  
Vitella

Dr. Antonio Vitella  
Medico Chirurgo  
Specialista in Ortopedia e  
Traumatologia

FLESSIONE ATTIVA (IMPORTANTE PORRE RESISTENZA PER OTTENERE UNA CONTROSPINTA ANTEROGRADA (MANUALE, ELASTICA E NELLE FASI SUCCESSIVE CON LEG CURL) POSTERIORMENTE AL TERZO SUPERIORE DELLA GAMBA.

### **3.FASE AVANZATA (4°-6° MESE)**

IL PAZIENTE DEVE AVER RAGGIUNTO UN ARCO DI MOVIMENTO COMPLETO E PRIVO DI DOLORE, SCHEMA DEL PASSO PRIVO DI COMPENSI E ASSENZA DI DOLORE FEMORO-ROTULEO

**IN QUESTA FASE VENGONO INCREMENTATI I CARICHI DI LAVORO CON L'OBIETTIVO DI MIGLIORARE LE CONDIZIONI DI FORZA MUSCOLARE E PROPRIOCETTIVITA'**

SQUAT

RINFORZO DEL POPLITEO

CICLOERGOMETRO

CAMMINO AVANTI E INDIETRO SUL TREADMILL

CORSA IN ACQUA

DAL 5° MESE CORSA SU TREADMILL (SE FLESSO-ESTENSIONE COMPLETA E IN ASSENZA DI SINTOMI FEMORO-ROTULEI)

TRAINING PROPRIOCETTIVO

### **4.FASE FUNZIONALE (DAL 7° MESE)**

RECUPERO DI ARTICOLARITA', FORZA E RESISTENZA MUSCOLARE E PROPRIOCETTIVITA' FINALIZZATA AL RITORNO ALLA DISCIPLINA SPORTIVA

INCREMENTARE LA CORSA INSERENDO CAMBI DI DIREZIONE, VARIAZIONI DI VELOCITA' E PASSI INCROCIATI

Prevedere esercizi di mantenimento 2-3 volte alla settimana.