

## PROTOCOLLO RIABILITATIVO OSTEOTOMIA TIBIALE/FEMORALE

### Settimane 0-3:

- Mantiene calza elastocompressiva
- Ginocchiera articolata sbloccata a 0-120°
- Deambulazione con stampelle e carico al 50% del peso
- FKT passiva per recupero articolari completa (deve estendere e flettere completamente entro 4 settimane.
- Evita sforzi attivi a ginocchio flesso oltre i 30°. Da subito esercizi di rinforzo quadricipite con ROM libero, contrazioni isometriche e alzate a gamba tesa

### Settimana 3-6:

- Prosegue con ginocchiera ad articolari libera
- Carico completo e dimissione graduale da stampelle
- Prosegue con esercizi sul piano frontale evitando sforzi in torsione
- Esercizi per recupero articolari completa se non ancora raggiunto ROM 0-120°
- Cyclette a sella alta e bassa resistenza
- Prosegue rinforzo quadricipite + rinforzo flessori ed estensori anca con elastici
- Stretching quadricipite, ischio-crurali e fascia lata e tricipite surale

### Settimana 6 a 3 mesi:

- Esercizi in palestra a catena cinetica chiusa (evitando sovraccarichi a ginocchio oltre i 45°)
- Esercizi propriocettivi per recupero equilibrio
- Dal 3° mese possibile inizio corsa in linea evitando cambi di direzione e sforzi torsionali-
- Possibile il nuoto, evitando la rana
- Dal 3° mese possibile rientro ad attività lavorative intense

Dopo 6 mesi possibile ritorno ad attività sportive intense e traumatiche

### Rivalutazioni Ortopediche consigliate:

Dopo 2 settimane (Alla rimozione dei punti)

Alla 6° settimana dal intervento con RX GINOCCHIO

Dopo 6 mesi dall'intervento con RX ARTI INFERIORI IN TOTO