



Antonio
Vitella

Dr. Antonio Vitella
Medico Chirurgo
Specialista in Ortopedia e
Traumatologia

Protocollo riabilitativo in seguito ad intervento di SUTURA / TRAPIANTO MENISCALE

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 3-4 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.



PRIMA SETTIMANA

RANGE OF MOTION

- 0° -
30°.
- II



Dr. Antonio Vitella
Medico Chirurgo
Specialista in Ortopedia e
Traumatologia

ginocchio può essere flesso fino a 30° con estensione totale.

- Manualmente o con riabilitatore CPM.

GINOCCHIERA ARTICOLATA

- 0° - 30° di giorno. 0° di notte.

- Tutore bloccato fino a 30° di flessione di giorno.

- Bloccato fino a 0° di estensione di notte.

ESERCIZI

- Contrazioni isometriche del quadricipite

- Mobilizzazione della patella.

- Scivolamenti del tallone.

- Quad set (contrazioni quadricipite con sollevamento arto esteso).

- Esercizi piede anti-equino.

- Allungamento tendine d'Achille.

RIEDUCAZIONE DEAMBULATORIA

- Non CARICO

SECONDA SETTIMANA

RANGE OF MOTION

- 0° - 30°.

- Il ginocchio può essere flesso fino a 30° con estensione totale.

- Manualmente o con riabilitatore CPM.

GINOCCHIERA ARTICOLATA

- 0° - 30° di giorno.

- Tutore bloccato fino a 30° di flessione di giorno.

- Bloccato fino a 0° di estensione di notte.

ESERCIZI

- Contrazioni isometriche del quadricipite

- Mobilizzazione della patella.

- Scivolamenti del tallone.

- Quad set (contrazioni quadricipite con sollevamento arto esteso).

- Esercizi piede anti-equino.

- Allungamento tendine d'Achille.

RIEDUCAZIONE DEAMBULATORIA

- Senza carico.

TERZA SETTIMANA

GAMMA DI MOVIMENTO

- 0° - 60°.

- Incremento progressivo della flessione a 60°.

GINOCCHIERA ARTICOLATA

- 0° - 60° di giorno.



Dr. Antonio Vitella
Medico Chirurgo
Specialista in Ortopedia e
Traumatologia

Tutore bloccato fino a 60° di flessione di giorno.

- Bloccato fino a 30° di estensione di notte.

ESERCIZI

- Contrazioni isometriche del quadricipite
- Mobilizzazione della patella.
- Scivolamenti del tallone.
- Quad set (contrazioni quadricipite consollevamento arto esteso).
- Esercizi piede anti-equino.
- Allungamento tendine d'Achille.

RIEDUCAZIONE DEAMBULATORIA

- Senza carico.

QUARTA SETTIMANA

GAMMA DI MOVIMENTO

- 0° - 90°.
- Incremento progressivo della flessione a 90°.

GINOCCHIERA ARTICOLATA

- 0° - 90° di giorno.
- Tutore bloccato fino a 90° di flessione di giorno.

ESERCIZI

- Contrazioni isometriche del quadricipite
- Mobilizzazione della patella.
- Scivolamenti del tallone.
- Quad set (contrazioni quadricipite con sollevamento arto esteso).
- Esercizi piede anti-equino.
- Allungamento tendine d'Achille.

RIEDUCAZIONE DEAMBULATORIA

- Incremento progressivo del carico sull'arto operato.
- 10 kg di carico per pazienti che pesano 60 kg, 15 kg per i pazienti che pesano 90 kg.
- Incremento graduale fino al 100% del carico alla 9a settimana.

QUINTA SETTIMANA

GAMMA DI MOVIMENTO

- 0° - 90°.
- Incremento progressivo della flessione a 90°.

GINOCCHIERA ARTICOLATA

- 0° - 90° di giorno.
- Tutore bloccato fino a 90° di flessione di giorno.



Antonio
Vitella

Dr. Antonio Vitella
Medico Chirurgo
Specialista in Ortopedia e
Traumatologia

ESERCIZI

- Gli esercizi previsti nelle settimane da 1 a 4, *più:*

RIEDUCAZIONE DEAMBULATORIA

- Incremento progressivo del carico sull'arto operato.
- 20 kg di carico per pazienti che pesano 60 kg, 30 kg per i pazienti che pesano 90 kg.
- Incremento graduale fino al 100% del carico alla 9a settimana.

SESTA SETTIMANA

GAMMA DI MOVIMENTO

- 90° e oltre
- Incremento progressivo della flessione fino a raggiungere una gamma completa di movimento.

GINOCCHIERA ARTICOLATA

- 0° - 90° di giorno.
- Tutore bloccato a 90° di flessione di giorno.

ESERCIZI

- Gli esercizi previsti nelle settimane da 1 a 4, *più:*

RIEDUCAZIONE DEAMBULATORIA

- Incremento progressivo del carico sull'arto operato.
- 30 kg di carico per pazienti che pesano 60 kg, 45 kg per i pazienti che pesano 90 kg.
- Incremento graduale fino al 100% del carico alla 9a settimana.

SETTIMA SETTIMANA

GAMMA DI MOVIMENTO

- 90° e oltre
- Incremento progressivo della flessione fino a raggiungere una gamma completa di movimento.

GINOCCHIERA ARTICOLATA

- Tutore libero durante il giorno.

ESERCIZI

- Gli esercizi previsti nelle settimane da 1 a 4, *più:*

RIEDUCAZIONE DEAMBULATORIA

- Incremento progressivo del carico sull'arto operato.
- 40 kg di carico per pazienti che pesano 60 kg, 60 kg per i pazienti che pesano 90 kg.
- Incremento graduale fino al 100% del carico alla 9a settimana.

OTTAVA SETTIMANA

GAMMA DI MOVIMENTO

- 90°
e
oltre.
-



Dr. Antonio Vitella
Medico Chirurgo
Specialista in Ortopedia e
Traumatologia

Incremento progressivo della flessione fino a raggiungere una gamma completa di movimento.

GINOCCHIERA ARTICOLATA

- Tutore libero durante il giorno.

ESERCIZI

- Gli esercizi previsti nelle settimane da 1 a 4, *più*:

RIEDUCAZIONE DEAMBULATORIA

- Incremento progressivo del carico sull'arto operato.
- 50 kg di carico per pazienti che pesano 60 kg, 75 kg per i pazienti che pesano 90 kg.
- Incremento graduale fino al 100% del carico alla 9a settimana.

NONA SETTIMANA

GAMMA DI MOVIMENTO

- 90° e oltre.
- Incremento progressivo della flessione fino a raggiungere una gamma completa di movimento.

GINOCCHIERA ARTICOLATA

- Tutore libero durante il giorno.

ESERCIZI

- Gli esercizi previsti nelle settimane da 5 a 8, *più*:
- Aumento degli esercizi chiusi del tendine del ginocchio.
- Affondi fra 0° - 90°.
- Esercizi propriocettivi.
- Esercizi dinamici del quadricipite.
- Home trainer.

DECIMA SETTIMANA

GAMMA DI MOVIMENTO

Non sono necessari incrementi.

GINOCCHIERA ARTICOLATA

- Tutore libero durante il giorno.

ESERCIZI

- Gli esercizi previsti nelle settimane da 5 a 8, *più*:
- Aumento degli esercizi chiusi del tendine del ginocchio.
- Affondi fra 0° - 90°.
- Esercizi propriocettivi.
- Esercizi dinamici del quadricipite.
- Home trainer.

RIEDUCAZIONE DEAMBULATORIA

- A pieno carico.

UNDICESIMA SETTIMANA



Antonio
Vitella

Dr. Antonio Vitella
Medico Chirurgo
Specialista in Ortopedia e
Traumatologia

GAMMA DI MOVIMENTO

Non sono necessari incrementi.

GINOCCHIERA ARTICOLATA

- Tutore libero durante il giorno.

ESERCIZI

- Gli esercizi previsti nelle settimane da 5 a 8, *più:*
- Aumento degli esercizi chiusi del tendine del ginocchio.
- Affondi fra 0° - 90°.
- Esercizi propriocettivi.
- Esercizi dinamici del quadricipite.
- Home trainer.

DODICESIMA SETTIMANA

GAMMA DI MOVIMENTO

Non sono necessari incrementi.

GINOCCHIERA ARTICOLATA

- Tutore libero durante il giorno.

ESERCIZI

- Gli esercizi previsti nelle settimane da 5 a 8, *più:*
- Aumento degli esercizi chiusi del tendine del ginocchio.
- Affondi fra 0° - 90°.
- Esercizi propriocettivi.
- Esercizi dinamici del quadricipite.
- Home trainer.

RIEDUCAZIONE DEAMBULATORIA

- A pieno carico.

TREDICESIMA SETTIMANA

GAMMA DI MOVIMENTO

Non sono necessari incrementi.

GINOCCHIERA ARTICOLATA

Non sono necessari incrementi.

ESERCIZI

- Gli esercizi previsti nelle settimane da 5 a 8, *più:*
- Aumento degli esercizi chiusi del tendine del ginocchio.
- Affondi fra 0° - 90°.
- Esercizi propriocettivi.
- Esercizi dinamici del quadricipite.
- Home trainer.

RIEDUCAZIONE DEAMBULATORIA

- A pieno carico.

QUATTORDICESIMA SETTIMANA



Antonio
Vitella

Dr. Antonio Vitella
Medico Chirurgo
Specialista in Ortopedia e
Traumatologia

GAMMA DI MOVIMENTO

Non sono necessari incrementi.

GINOCCHIERA ARTICOLATA

Non sono necessari incrementi.

ESERCIZI

- Gli esercizi previsti nelle settimane da 9 a 13, *più*:
- Aumentare gli esercizi aperto / chiuso.
- Jogging su terreno piano.
- Pliometria.
- Esercizi sportivi senza fare perno.

RIEDUCAZIONE DEAMBULATORIA

- A pieno carico senza tutore di scarico.

QUINDICESIMA SETTIMANA

GAMMA DI MOVIMENTO

Non sono necessari incrementi.

GINOCCHIERA ARTICOLATA

Non sono necessari incrementi.

ESERCIZI

- Gli esercizi previsti nelle settimane da 9 a 13, *più*:
- Aumentare gli esercizi aperto / chiuso.
- Jogging su terreno piano.
- Pliometria.
- Esercizi sportivi senza fare perno.

SEDICESIMA SETTIMANA

GAMMA DI MOVIMENTO

Non sono necessari incrementi.

GINOCCHIERA ARTICOLATA

Non sono necessari incrementi.

ESERCIZI

- Gli esercizi previsti nelle settimane da 9 a 13, *più*:
- Aumentare gli esercizi aperto / chiuso.
- Jogging su terreno piano.
- Pliometria.
- Esercizi sportivi senza fare perno.

16-24^{ESIMA} SETTIMANA



Antonio
Vitella

Dr. Antonio Vitella
Medico Chirurgo
Specialista in Ortopedia e
Traumatologia

GAMMA DI MOVIMENTO

Per ripristinare la mobilità, si consiglia l'uso del riabilitatore CPM per 30 minuti, due volte al giorno. Il riabilitatore può essere utilizzato in modo molto progressivo e graduale.

ESERCIZI

Idroterapia e nuoto (stile libero o rana) dopo 24 settimane. La ripresa delle pratiche sportive deve essere sempre concordata con l'ortopedico. Gli sport di contatto non possono essere praticati prima di 9 mesi.