

# PROTOCOLLO RIABILITATIVO DOPO MENISCECTOMIA ARTROSCOPICA

*Dr. Federico Morelli*

*Dirigente Medico I Livello*

*U.O.C. Ortopedia e Traumatologia - Ospedale Sant'Andrea  
II Facoltà Medicina e Chirurgia - Università di Roma "Sapienza"*



## ATTIVITA' INTRAMOENIA

**VILLA MARGHERITA** – viale di Villa Massimo, 48 - tel. 0686275830

**FISIOENERGY** – via Viscogliosi, 44 - tel. 0623236121

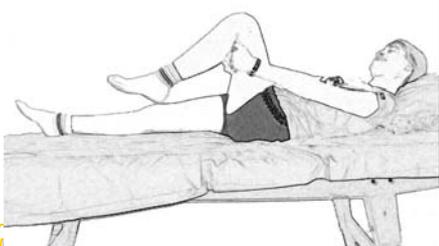
URGENZE ☎ 3356103488



### ELEVAZIONE DELL'ARTO A GINOCCHIO ESTESO

Paziente supino, ginocchio sano flesso a 90°: sollevare lentamente l'arto operato fino a livello di quello sano, mantenere la posizione per 5 sec., ritornare lentamente alla posizione di partenza

N° ripetizioni ..... N° serie ..... N° volte al dì .....



### FLESSIONE DEL GINOCCHIO

Con le mani incrociate dietro il ginocchio operato flettere lentamente il ginocchio stesso per quanto consentito dal dolore e ritornare lentamente alla posizione di partenza (aumentare progressivamente nel corso dei giorni il grado di flessione)

N° ripetizioni ..... N° serie ..... N° volte al dì .....



### STRETCHING DEI FLESSORI DEL GINOCCHIO

Afferrare con la mano del lato affetto il piede (o la caviglia se non è possibile raggiungere il piede) e con l'altra mano schiacciare il ginocchio sul letto, flettere il tronco in avanti. Mantenere la posizione per 10 sec., riposo per 10 sec.

N.B.: si deve avere la sensazione di tensione dietro al ginocchio ma NON dolore! Non molleggiare!!

Tempo .....

N° volte al dì .....

**ESERCIZI DA ESEGUIRE DOPO LA 1° SETTIMANA E CON IL CONSENSO DEL CHIRURGO** (da soli o con l'ausilio di un fisioterapista)



**HALF-SQUATS**

Con entrambi i piedi ben poggiati a terra e gli arti superiori estesi in avanti flettere lentamente entrambe le ginocchia fino a 90°, mantenere la posizione per 5 sec., quindi ritornare lentamente alla posizione di partenza.

N° ripetizioni ..... N° serie ..... N° volte al dì .....



**GINNASTICA PROPRIOCETTIVA**

Con la tavoletta oscillante di Freeman, rimanere in equilibrio sull'arto operato. Eseguire l'esercizio per i primi giorni con l'arto sano poggiato a terra e solo successivamente, quando si è acquisita una buona stabilità sull'arto operato, cercare di mantenere l'equilibrio in appoggio monopodalico.

Tempo .....

N° volte al dì .....



A volte può essere necessario ricorrere ad un fisioterapista per ottenere la massima flessione del ginocchio.



**DOPO LA 2° SETTIMANA E CON IL CONSENSO DEL CHIRURGO** si può iniziare:

- ❑ corsa in linea retta (iniziare molto gradualmente: solamente pochi minuti al giorno)
- ❑ rinforzo muscolare, in palestra, per:
  - ✓ quadricipite (leg-extension, pressa, ecc.)
  - ✓ vasto mediale obliquo (leg-extension agli ultimi 30° di estensione)
  - ✓ flessori del ginocchio
  - ✓ adduttori

**NOTA BENE:** il risultato di ogni intervento chirurgico ortopedico, ed in particolare quelli sul ginocchio, dipendono in buona parte dalla rieducazione post-operatoria e quindi dall'impegno e dalla collaborazione del paziente!!