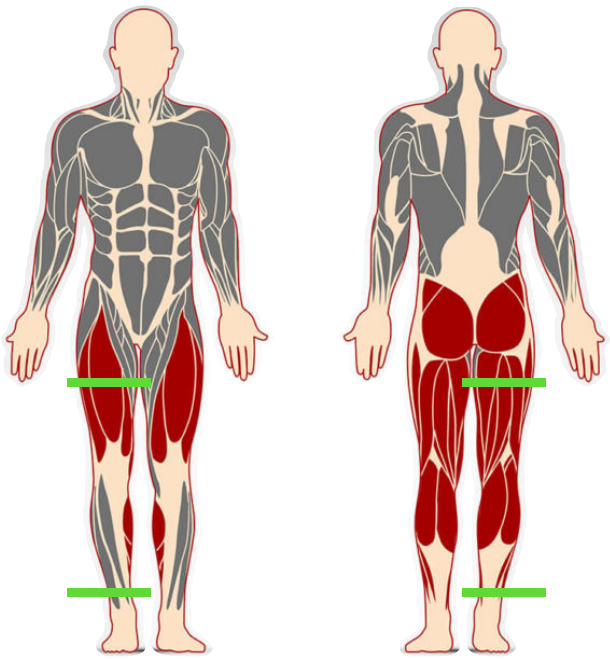
Dott. Ferdinando Maria Pulcinelli
Medico Chirurgo
Specialista in Ortopedia e Traumatologia
www.fpulcinelliortopedico.it
ferdinando.pulcinelli@gmail.com

PROTOCOLLO LCA CON EVENTUALE MENISCECTOMIA

PRE-OPERATORIO

- Digiuno dalla mezzanotte del giorno precedente all'intervento da solidi e liquidi;
- Depilazione dell'arto inferiore da operare dalla caviglia a metà coscia;



- Portare al ricovero tutore articolato di ginocchio;



- Portare al ricovero 2 bastoni canadesi;
- Portare al ricovero esami strumentali effettuati (Risonanza Magnetica ed eventuali Radiografie o TC).

POST-OPERATORIO

1-2 settimana
- Mantenere tutore bloccato in estensione rimuovendolo 3 volte al die per eseguire esercizi di kinesi passiva del ginocchio in flesso-estensione;
- Deambulazione con carico a tolleranza con ausilio di due bastoni canadesi;
- Esercizi isometrici di rinforzo della muscolatura quadricipitale;
- Medicazione a 7 giorni circa e rimozione dei punti di sutura a 15 giorni circa.

3 settimana
- Rimozione del tutore;
- Esercizi isometrici di rinforzo della muscolatura quadricipitale;
- Abbandono progressivo dei bastoni canadesi.

4-8 settimana
- Fisioterapia con esercizi di kinesi attiva e passiva ed esercizi di rinforzo della muscolatura quadricipitale;

3 mese
- Inizio del recupero in palestra con Cyclette con sellino alto, leg-press, Squat 0-90 gradi senza pesi (divieto di leg-extension, Squat oltre i 90, tapis roulant).

4 mese
- Prosegue attività in palestra con Cyclette con sellino alto, leg-press, Squat 0-90 gradi senza pesi, leg-extension, tapis roulant.

5 mese
- Riatletizzazione con ritorno alla corsa sul campo di gioco senza contatto.

6 mese
- Preparazione atletica con contatto e ritorno allo sport completo a preparazione completata.