



Guida agli esercizi per l'artroscopia del ginocchio

L'esercizio fisico regolare per ripristinare la forza e la mobilità del ginocchio è importante per il pieno recupero dopo l'intervento chirurgico in artroscopia. Il chirurgo ortopedico o il fisioterapista potrebbe consigliarti di allenarti per circa 20-30 minuti, 2 o 3 volte al giorno. Possono suggerire alcuni degli esercizi mostrati di seguito. Potrebbero anche consigliarti di impegnarti in un programma di camminata.

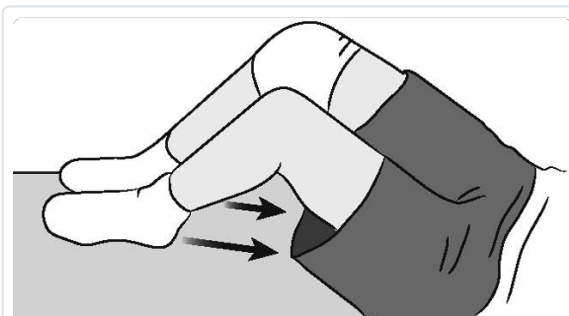
Questa guida può aiutarti a comprendere meglio il tuo programma di esercizi o attività, sotto la supervisione del tuo chirurgo ortopedico o fisioterapista. Per garantire un recupero sicuro, assicurati di verificare gli esercizi con il tuo terapeuta o chirurgo prima di eseguirli.

Programma di esercizio iniziale

Contrazione dei flessori

Nessun movimento dovrebbe verificarsi in questo esercizio.

- Sdraiati o seduti con le ginocchia piegate a circa 10°.
- Spingi i talloni sul pavimento, stringendo i muscoli sulla parte posteriore della coscia. Mantieni la posizione per 5 secondi, quindi rilassati.
- Ripeti 10 volte.

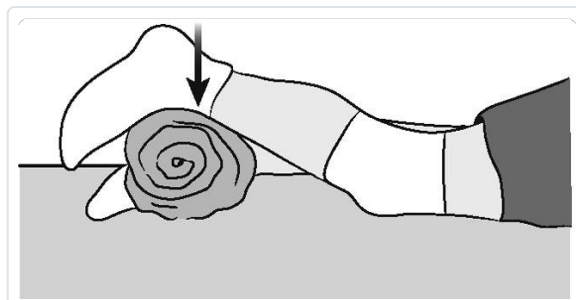


Contrazione dei flessori

Contrazione del quadricipite

- Sdraiati a pancia in giù con un asciugamano arrotolato sotto la caviglia del ginocchio interessato.
- Spingi la caviglia nel rotolo di asciugamani. La tua gamba dovrebbe raddrizzarsi il più possibile. Mantieni la posizione per 5 secondi, quindi rilassati.

- ◆ Ripeti 10 volte.

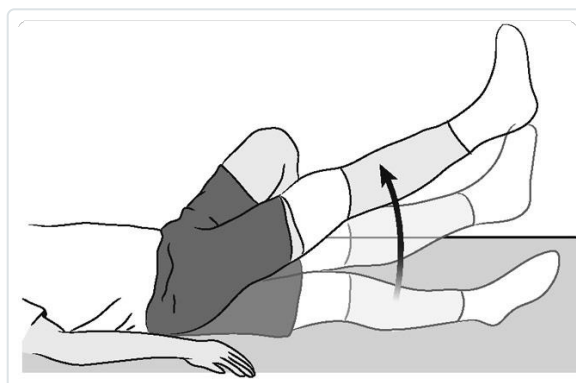


Contrazione del quadricipite

Alzate in isometria

- Sdraiati sulla schiena, con il ginocchio non coinvolto piegato.
- Estendi il ginocchio interessato. Solleva lentamente la gamba di circa 15 cm, quindi mantieni la posizione per 5 secondi. Tieni le dita dei piedi rivolte verso l'alto.
- Continua a sollevare con incrementi di 15 cm, contraendo.
- Invertire la procedura e tornare alla posizione di partenza.
- Ripeti 10 volte.

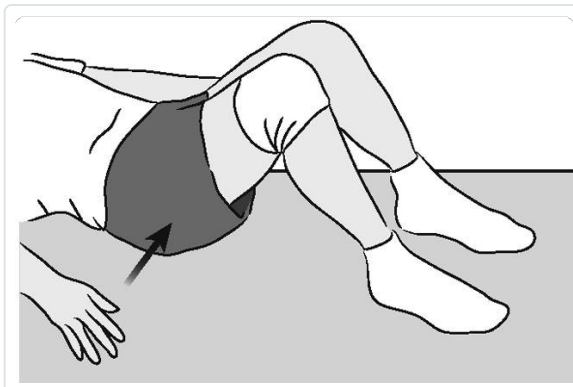
Avanzato: prima di iniziare, aggiungi pesi alla caviglia, iniziando con 1 chilo di peso e accumulando fino a un massimo di 5 kg di peso in 4 settimane.



Ginnastica isometrica

Attivazione dei glutei

- ◆ Mentre sei sdraiato sulla schiena, stringi i muscoli dei glutei. Tieni contratto per 5 secondi, quindi rilassati.
- ◆ Ripeti 10 volte.

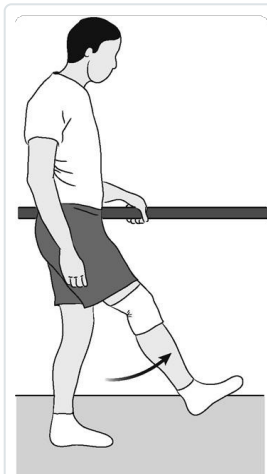


Contrazione dei glutei

Alzate della gamba in estensione, in piedi

- ◆ Sostieniti, se necessario, e solleva lentamente in avanti la gamba coinvolta, mantenendo il ginocchio dritto.
- ◆ Ritorna alla posizione di partenza.
- ◆ Ripeti 10 volte.

Avanzato: prima di iniziare, aggiungi pesi alla caviglia, iniziando con 1chilo di peso e accumulando fino a un massimo di 5 kg di peso in 4 settimane.



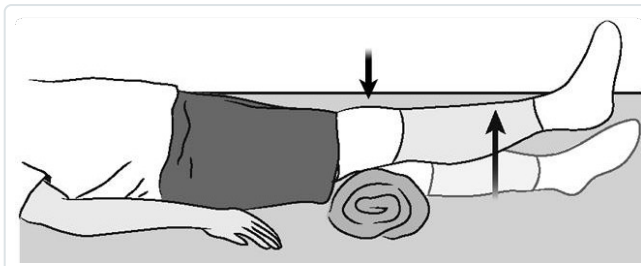
Alzate della gamba in estensione, in piedi

Programma di esercizi intermedi

Estensione del ginocchio, in posizione supina

- ◆ Sdraiati sulla schiena con un rotolo di asciugamani sotto il ginocchio.
- ◆ Raddrizza il ginocchio (sempre sostenuto dalla rotazione) e mantieni la posizione per 5 secondi. Tieni le dita dei piedi rivolte verso l'alto.
- ◆ Ritorna lentamente alla posizione di partenza.
- ◆ Ripeti 10 volte.

Avanzato: prima di iniziare, aggiungi pesi alla caviglia, iniziando con 1chilo di peso e accumulando fino a un massimo di 5 kg di peso in 4 settimane.

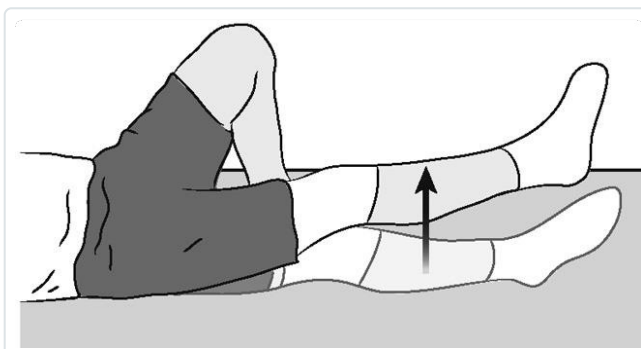


Estensione del ginocchio, supino

Alzate a gamba estesa

- ◆ Sdraiati sulla schiena, con il ginocchio non coinvolto piegato. Raddrizza l'altro ginocchio con una contrazione del muscolo quadricipite.
- ◆ Ora, alza lentamente la gamba finché il piede non si trova a circa 30 cm dal pavimento. Abbassa lentamente la gamba sul pavimento e rilassati.
- ◆ Esegui 5 serie da 10 ripetizioni.

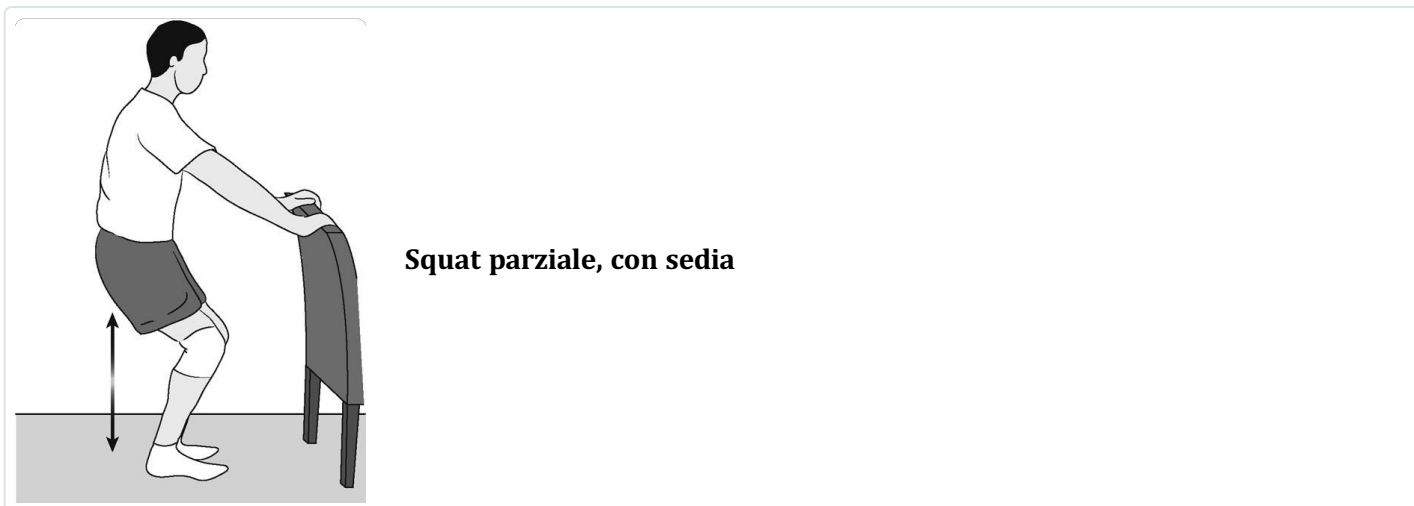
Avanzato: prima di iniziare, aggiungi pesi alla caviglia, iniziando con 1 chilo di peso e accumulando fino a un massimo di 5 kg di peso in 4 settimane.



Esercizio in estensione

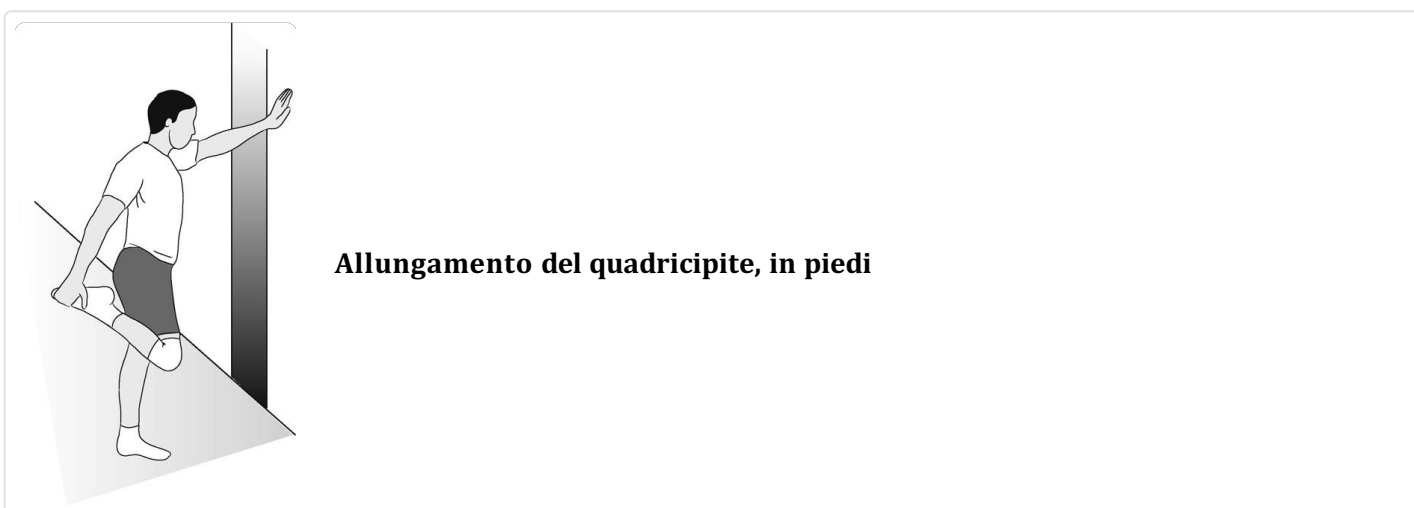
Squat parziale, con sedia

- ◆ Reggiti a una sedia o tavolo robusto con i piedi a una distanza compresa tra 15 e 20 cm dalla sedia o dal tavolo.
- ◆ Mantenendo la schiena dritta, piega lentamente le ginocchia. NON scendere al di sotto di 90°. Mantieni la posizione per 5-10 secondi.
- ◆ Torna lentamente su. Relax.
- ◆ Ripeti 10 volte.



Allungamento del quadricipite, in piedi

- ◆ In piedi con il ginocchio coinvolto piegato, tirare delicatamente il tallone verso i glutei, sentendo un allungamento nella parte anteriore della gamba. Mantieni per 5 secondi.
- ◆ Ripeti 10 volte.

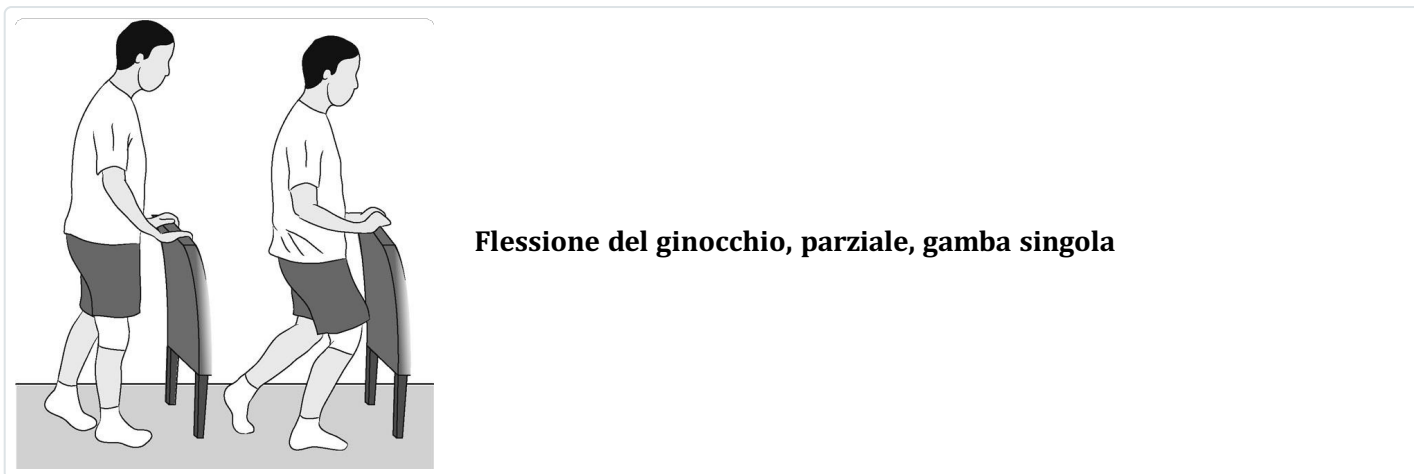


Programma avanzato di esercizi

Flessione del ginocchio, parziale, gamba singola

- ◆ Mettiti in piedi sostenendoti con lo schienale di una sedia.
- ◆ Piega la gamba non coinvolta con la punta del piede che tocca per mantenere l'equilibrio, se necessario.
- ◆ Abbassati lentamente, mantenendo il piede al terreno.
- ◆ Raddrizzarsi fino alla posizione di partenza. Relax. Ripeti
- ◆ 10 volte.

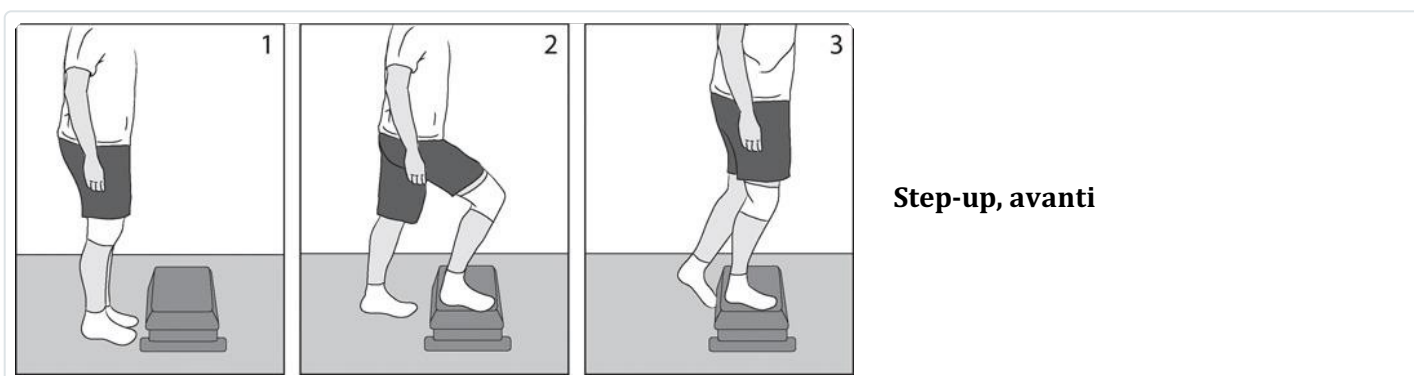
Non esagerare con questo esercizio!



Step-up, avanti

- Stare di fronte a un poggiapiedi o una piattaforma alta 10 cm.
- Avanza sulla piattaforma, portando la gamba coinvolta.
- Scendi, tornando alla posizione di partenza.
- Ripeti 10 volte.

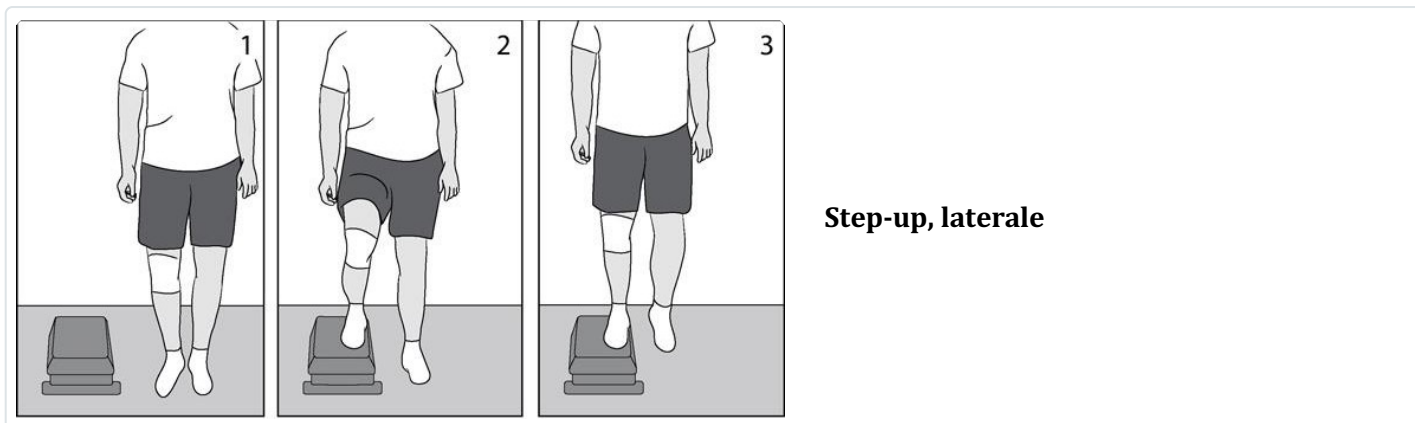
Aumenta l'altezza della piattaforma man mano che la tua forza aumenta.



Step-up, Laterale

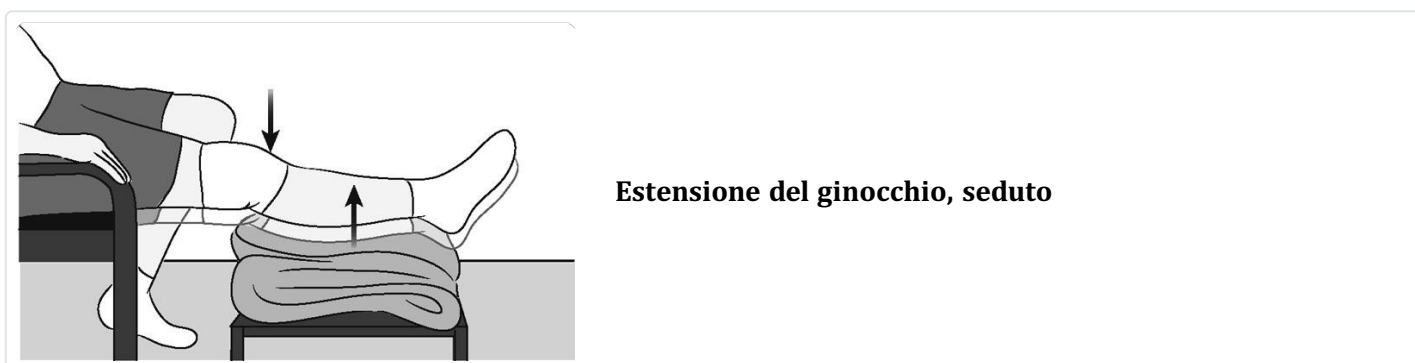
- Mettiti di lato accanto a un poggiapiedi o una piattaforma alta 10 cm. L'esterno della gamba coinvolta dovrebbe trovarsi accanto alla piattaforma.
- Sali sulla piattaforma, usando la gamba coinvolta.
- Scendi, tornando alla posizione di partenza.
- Ripeti 10 volte.

Aumenta l'altezza della piattaforma man mano che la tua forza aumenta.



Estensione del ginocchio, seduto

- ◆ Mentre sei seduto su una sedia, appoggia il tallone coinvolto su uno sgabello.
- ◆ Raddrizza il ginocchio. Tieni premuto per 5 secondi.
- ◆ Ritorna lentamente alla posizione di partenza.
- ◆ Ripeti 10 volte.



Estensione del ginocchio, seduto

Allungamento del del ginocchio, supino

- ◆ Sdraiarsi sulla schiena.
- ◆ Piega l'anca, afferrando la coscia appena sopra il ginocchio.
- ◆ Raddrizza lentamente il ginocchio finché non senti la tensione dietro il ginocchio. Mantieni la posizione per 5 secondi, quindi rilassati.
- ◆ Ripeti 10 volte.
- ◆ Ripeti con l'altra gamba.

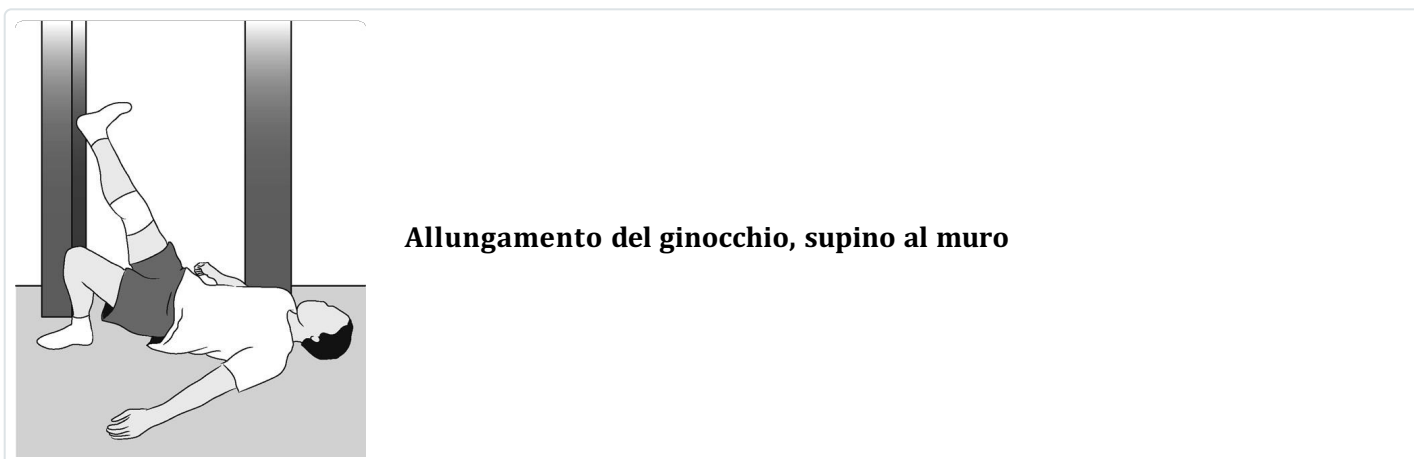
Se non senti questo allungamento, piega un po' di più l'anca e ripeti.

Nessun rimbalzo! Mantenere un allungamento costante e prolungato per il massimo beneficio.



Allungamento del ginocchio, supino al muro

- ◆ Sdraiati accanto a una porta con una gamba distesa. Posiziona il tallone contro il muro. Più sei vicino al muro, più intenso sarà l'allungamento.
- ◆ Con il ginocchio piegato, muovi i fianchi verso il muro.
- ◆ Inizia a raddrizzare il ginocchio. Quando senti la tensione dietro il ginocchio, mantieni la posizione per 5 secondi, quindi rilassati.
- ◆ Ripeti 10 volte.
- ◆ Ripeti con l'altra gamba.



Cyclette

Se hai accesso a una cyclette, regola l'altezza del sedile in modo che la parte inferiore del piede tocchi appena il pedale e completi un giro completo. Man mano che diventi più forte, aumenta lentamente la resistenza sulla bici.

Inizia a pedalare per 10 minuti al giorno. Aumenta la durata di 1 minuto al giorno fino a pedalare per 20 minuti al giorno.

A piedi

Camminare è un'ottima attività fisica per le fasi intermedie del recupero dall'intervento (dopo 2 settimane).

Corsa

Il medico può raccomandare di evitare l'attività di corsa per un periodo di tempo dopo l'intervento chirurgico per proteggere il ginocchio. La durata della restrizione dipenderà dal tipo di procedura che hai avuto. Ad esempio, se hai subito una ricostruzione del LCA o una riparazione del menisco, la tua restrizione alla corsa sarà diversa rispetto ad una semplice artroscopia. Il tuo medico ti dirà quando è sicuro riprendere gradualmente le tue attività di corsa.



Dolore o gonfiore dopo l'esercizio

Man mano che aumenti l'intensità del tuo programma di esercizi, potresti riscontrare battute d'arresto temporanee. Questo è comune. Potresti anche avere un nuovo dolore dietro la rotula. Questo può accadere se il muscolo quadricipite si indebolisce un po' dopo l'intervento, il che sottolinea l'importanza dell'esercizio dopo l'artroscopia del ginocchio.

Se il ginocchio si gonfia o fa male dopo una specifica attività fisica, dovresti limitare o interrompere tale attività finché non ti senti meglio. Dovresti quindi RISOLVERE il tuo ginocchio:

- **Riposo** . Per quanto possibile, evita le attività che appesantiscono il ginocchio per i primi giorni dopo la comparsa dei sintomi.
- **Ghiaccio**. Usa impacchi freddi per 20 minuti alla volta, più volte al giorno. Non applicare il ghiaccio direttamente sulla pelle.
- **Comprimere** con un bendaggio elastico.
- **Elevare**. Solleva il ginocchio sopra il livello del tuo cuore.

Contatta il tuo chirurgo ortopedico se i sintomi persistono.

Dr. Daniele Mazza

ORTHOPEDIC SURGEON

Scannerizza il qr code per aver accesso a tutti i miei social



Tutti i miei social