

**Dott. Mario Rossoni**

# Artroscopia di Ginocchio

## Trattamento post-operatorio

**Bendaggio.** Dopo l'intervento è stato applicato un bendaggio elastico la cui compressione deve essere corretta, senza arrecare dolori o gonfiori.

**Medicazione.** La medicazione potrebbe sporcarsi di sangue e ciò non deve essere causa di allarme. Il paziente può tranquillamente cambiare la medicazione anche da solo facendo uso di guanti sterili. Per i primi otto – dieci giorni si consiglia di non bagnare la ferita.

**Punti di sutura.** Se presenti, devono essere rimossi a 7-10 giorni dall'intervento.

**Ghiaccio.** Antidolorifico naturale, rallenta la circolazione locale riducendo così il versamento (il gonfiore del ginocchio). Applicare, pertanto, una borsa del ghiaccio sul ginocchio per 20 minuti ogni ora i primi giorni dopo l'intervento.



**Febbre.** Se dopo le prime 24 ore il paziente dovesse presentare un rialzo febbrile superiore ai 38.5° e/o arrossamenti, forti dolori al polpaccio è preferibile contattare il Chirurgo o il suo aiuto.

**Terapia Medica.** E' prescritta sul foglio di dimissione.

**Camminare.** E' possibile fin dal primo giorno post-operatorio, tuttavia nelle prime 48h è preferibile non camminare a lungo.

**Dolore e gonfiore.** Potrà avvertire una dolenzia, una sensazione di stiramento o di presenza di acqua nell'articolazione che migliorerà dopo 6-7 giorni dopo l'intervento con l'aiuto della ginnastica che consentirà il drenaggio del liquido attraverso il sistema vascolare e linfatico. Per un lungo periodo residuerà un modesto gonfiore in corrispondenza dei portali per reazione cicatriziale.

## GINNASTICA POST-OPERATORIA

Effettuare con regolarità la seguente ginnastica, eseguendo **20** ripetizioni x 3 serie ogni singolo esercizio ripetendo la seduta di allenamento almeno 4 volte ogni giorno.

### ***Fase Iniziale (dal 1° giorno):***

- **MASSIMA ESTENSIONE**

Porre un cuscino sotto il tallone (MAI SOTTO IL GINOCCHIO) per mantenere l'arto in massima estensione ed in elevazione (il piede è più in alto rispetto all'anca). Mantenere questa posizione quando si sta a letto nei primi 10 giorni.



- **KINESI ATTIVA DEL COLLO-PIEDE**

Muovere il piede (come illustrato in figura) ad intervalli regolari durante il giorno al fine di migliorare la circolazione.



- **CONTRAZIONI DEL QUADRICIPITE**

A ginocchio esteso portare la punta del piede verso la testa e spingere le ginocchia verso il basso, contraendo il quadricipite per 10 secondi.



- **ELEVAZIONE A GINOCCHIO ESTESO**

A ginocchio esteso portare la punta del piede verso la testa e spingere le ginocchia verso il basso come nell'esercizio precedente, sollevare l'arto in estensione di circa 30cm, tenere per 5 secondi ed abbassare molto lentamente.



- **FLESSIONE ED ESTENSIONE**

Sedersi a bordo del letto o su di un tavolo e flettere il ginocchio. Aiutarsi con l'altra gamba che appoggiata su quella operata spinge verso dietro. Scopo: aumentare l'arco di movimento fino alla flessione completa (entro 2 settimane dall'intervento).



***Fase Intermedia (dal 10-15°gg)***

Aggiungere ai precedenti i seguenti esercizi solo se il ginocchio non è molto gonfio e/o dolente.

- Usare un peso di 1-2 kg posizionato sulla caviglia quando si effettua l'esercizio **dell'elevazione a ginocchio esteso**.
- Si può iniziare il **nuoto** e/o **l'idrochinesi** ma solo se le ferite sono ben cicatrizzate ed evitando lo stile a rana.

- **MINI-SQUAT CON SEDIA**

Poggiando le mani su una sedia robusta flettere lentamente entrambe le ginocchia, mantenendo il busto eretto. Mantenere la posizione di flessione per 5 - 10 secondi, quindi estendere lentamente. Non flettere oltre i 90°



- **STEP UPS FRONTALE E LATERALE**

Salire un gradino con l'arto operato seguito dall'altro e scendere con l'arto sano. Effettuare l'esercizio sia partendo da una posizione frontale che da una posizione laterale



- **WALL SLIDE**

Poggiati contro un muro, flettere le ginocchia scivolando con la schiena sul muro e poi tornare in posizione eretta. Gradualmente cercare di arrivare ad una flessione di 90°.



- **CICLETTE**

Iniziare con resistenza minima per un breve periodo (5 - 10 minuti). Regolare la sella ad un'altezza comoda per permettere un giro completo

***Fase Avanzata (dal 25- 30°gg)***

- Usare un peso di 2-4 kg posizionato sulla caviglia quando si effettua l'esercizio dell'**elevazione a ginocchio esteso**
- **PALESTRA:** Effettuare esercizi isometrici ed isotonici con carichi crescenti per il rinforzo muscolare del quadricipite, degli adduttori e degli abductori sotto la guida di un istruttore qualificato. E' sempre preferibile lavorare a CATENA CINETICA CHIUSA (esempio leg-press) evitando la catena cinetica aperta (**NO LEG EXTENSION**). Effettuare esercizi di stretching assistito per flessori di anca e ginocchio.
- **NUOTO** è utile associare del nuoto in questa fase evitando lo stile a rana
- **BICI SU STRADA** cominciare su strade piane per brevi distanze.
- **CORSA E SPORT.** Iniziare la corsa su superfici piane e un graduale lavoro sport-specifico (previa autorizzazione del Chirurgo).