KINÈ

PERCORSO RIABILITATIVO DEL LEGAMENTO

CROCIATO ANTERIORE

kine-fisio.it

KINÈ

FASE 1

Periodo immediatamente successivo al trauma e in preparazione all'intervento.

OBIETTIVI

In questo stato il nostro intervento sarà rivolto alla riduzione dei sintomi che si sviluppano in seguito al trauma, quali dolore, gonfiore, limitazione del movimento e limitazione nello svolgimento delle attività quotidiane.

MODALITÀ TERAPEUTICHE

Per il raggiungimento di tali obiettivi saranno utilizzate tecniche di terapia manuale e di esercizio terapeutico supportate dall'utilizzo di attrezzature come la Game Ready per la gestione del dolore e gonfiore locale, e l'Alter G (tapis roulant a riduzione di gravità) per la rieducazione al carico durante il cammino. Con la rieducazione funzionale cercheremo di migliorare l'escursione articolare e migliorare la forza muscolare.

MODALITÀ DI VERIFICA

Al paziente verranno somministrati questionari di autovalutazione e verranno dedicati alcuni momenti per la valutazione oggettiva tramite l'utilizzo di apparecchiature strumentali in particolare per misurare il movimento articolare e la forza muscolare.

FASE 2

Periodo Post-operatorio

Nella settimana immediatamente successiva all'intervento chirurgico gli obiettivi da raggiungere, le modalità terapeutiche e di verifica in questa fase saranno in parte sovrapponibili a quanto descritto nella fase precedente, ma verrà data una maggiore attenzione all'educazione del paziente per quanto riguarda la protezione del nuovo innesto legamentoso, la gestione della sutura chirurgica e alle attività della vita quotidiana. Particolare attenzione sarà rivolta al recupero completo dell'estensione di ginocchio.

ALTER G

FASE 3

Inizio recupero funzionale

OBIETTIVI

In questa fase verrà posta attenzione al raggiungimento della completa mobilità in flessione di ginocchio e all'esecuzione di tutti i gesti della vita quotidiana in assenza di sintomi e di limitazioni.
Si inizia, inoltre, il lavoro di recupero della forza muscolare e della propriocezione.

MODALITÀ TERAPEUTICHE

Da questa fase il lavoro sarà svolto all'interno della sala riabilitativa attraverso l'esercizio terapeutico a corpo libero o combinato all'utilizzo delle attrezzature specifiche quali la Leg Press, i macchinari isoinerziali e la pedana stabilometrica.

MODALITÀ DI VERIFICA

Verranno dedicati precisi momenti per la valutazione oggettiva tramite l'utilizzo di apparecchiature strumentali e per l'esecuzione di alcuni test funzionali. I dati saranno utili per il monitoraggio e la progressione nelle varie fasi riabilitative.

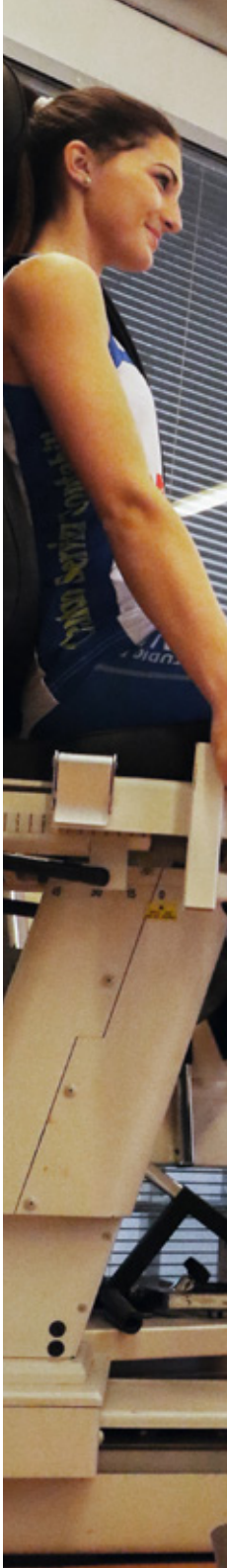
LEG PRESS

FASE 4
Intermedia

OBIETTIVI
In questa fase gli obiettivi primari saranno il raggiungimento di un buon livello di forza, la rieducazione alle attività sportive generali ed il ricondizionamento atletico complessivo.

MODALITÀ TERAPEUTICHE
Al lavoro della fase precedente verrà aggiunto l'utilizzo dell'apparecchiatura isocinetica e l'inserimento di esercizi aerobici inerenti all'attività svolta dal paziente.

MODALITÀ DI VERIFICA
Verranno ripetute alcune valutazioni funzionali e strumentali per la verifica del raggiungimento degli obiettivi previsti in questa fase. Verranno inoltre introdotti alcuni test aerobici e di performance.



FASE 5

Ritorno allo sport

OBIETTIVI

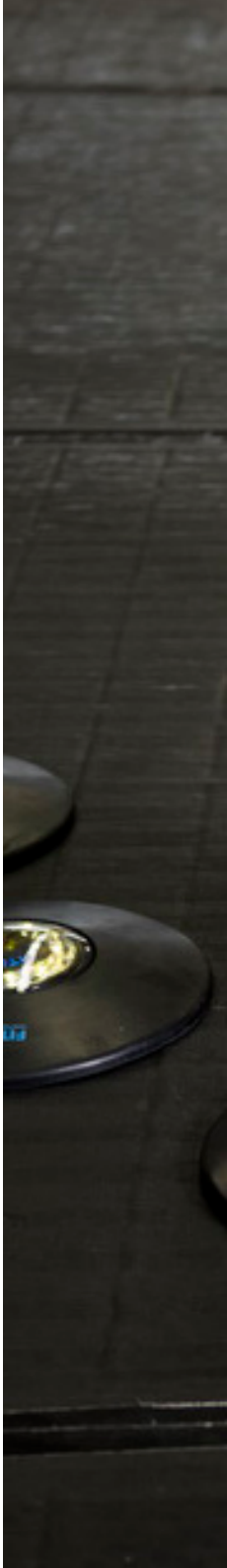
Ultima fase del percorso di recupero nella quale verrà posta attenzione alla ripresa dell'attività sportiva in sicurezza tenendo in considerazione la tipologia di sport precedentemente svolto o attualmente auspicato dall'atleta, le abilità motorie richieste e la performance atletica necessaria per eseguire la disciplina sportiva scelta.

MODALITÀ TERAPEUTICHE

Questo periodo di lavoro, seguito dal preparatore atletico, sarà svolto all'interno della sala riabilitativa, attraverso attività motorie maggiormente complesse (salti/cambi di direzione) con utilizzo della tecnologia Fit-Ligth utile per allenare la performance cognitivo-motoria e la reattività oculo-motoria ed esercizi sport specifici, ed al campo/palestra grazie alla collaborazione tra allenatore ed il prparatore atletico, che seguiranno l'atleta una volta terminato il percorso riabilitativo.

MODALITÀ DI VERIFICA

Verranno dedicati appositi momenti per la valutazione oggettiva tramite l'esecuzione di test funzionali e task con Fit-Ligth. I dati saranno utili per il monitoraggio e la progressione nelle varie fasi riabilitative ed eventuale integrazione del programma.



FASE 6

Ritorno alla cometizione

Dopo un attento monitoraggio della progressione delle competenze motorie dimostrate in campo, una verifica che non si sia presentato alcun evento avverso, il superamento di tutte le valutazioni finali, allora il team sanitario, con l'atleta e l'allenatore può decidere il rientro in competizione.

VALUTAZIONI FINALI

Sono una serie di test, stabiliti dalle attuali conoscenze, superati i quali permettono il rientro agonistico dell'atleta con un soddisfacente margine di sicurezza.

Questi test sono:

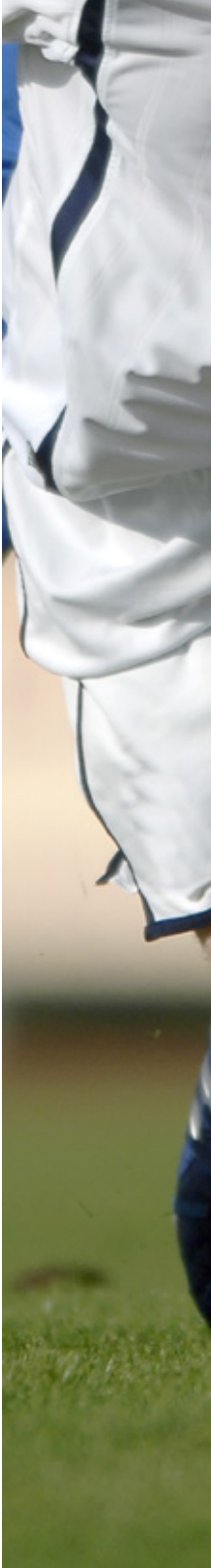
• **Test isocinetico:** Si valuta la forza dei muscoli flessori ed estensori del ginocchio, confrontandola con il controlaterale. Sarà necessario raggiungere una differenza massima fra i due arti minore del 10%.

• **4 test di salto:** supportati da tecnologia Fit Ligth, si valuta la performance durante i test e la qualità di esecuzione. Sarà necessario avere differenze di performance fra i due arti non superiori al 10%

• **Questionari autovalutativi.**

“Più difficile è la vittoria, più grande è la felicità nel vincere”.

Pelé



SEDE DI CONEGLIANO
KINÈ DI POSER A. E ROSSI A.

Via Venezia, 13/Q - 31020
San Vendemiano - TV - Italia
conegliano@kine-fisio.it
0438 402492

SEDE DI TREVISO
KINÈ S.R.L.

Via della Quercia, 2/B - 31100
Treviso - TV - Italia
treviso@kine-fisio.it
0422 1840888

kine-fisio.it

SEDE DI CONEGLIANO
KINÈ DI POSER A. E ROSSI A.

Via Venezia, 13/Q - 31020
San Vendemiano - TV - Italia
conegliano@kine-fisio.it
0438 402492

SEDE DI TREVISO
KINÈ S.R.L.

Via della Quercia, 2/B - 31100
Treviso - TV - Italia
treviso@kine-fisio.it
0422 1840888

kine-fisio.it

poliambulatorio di
fisioterapia
ortopedia
analisi del movimento