

Dott. PAOLO VERZARO

Chirurgo Ortopedico
Specialista in Ortopedia e Traumatologia
Traumatologia dello Sport - Chirurgia del Ginocchio
Chirurgia Artroscopica - Chirurgia Protesica
Recapiti telefonici: 3356394466

**PLASTICA RICOSTRUTTIVA LEGAMENTO CROCIATO ANTERIORE
PROTOCOLLO RIABILITATIVO POST-OPERATORIO**

✓ **1°-7° GIORNO POST-OPERATORIO:**

TERAPIA MEDICA ANTIBIOTICA, ANITINFIAMMATORIA, ANTITROMBOTICA;
CPM (MOBILIZZAZIONE PASSIVA CONTINUA) 0°-60° A VELOCITÀ CONTROLLATA, 30
MINUTI 4 VOLTE AL DÌ;
CONTRAZIONI ISOMETRICHE QUADRICIPITE FEMORALE 10 MINUTI TRE VOLTE AL DÌ;
DEAMBULAZIONE ASSISTITA CON BASTONI CANADESI;
TUTORE ORTOPEDICO BLOCCATO A 0°.

✓ **8°-14° GIORNO POST-OPERATORIO:**

TERAPIA MEDICA ANTITROMBOTICA;
CPM DA 0° A 90° 40MINUTI QUATTRO VOLTE AL DÌ A VELOCITÀ TOLLERATA;
CHINESI ATTIVA A GINOCCHIO ESTESO, 10 RIPETIZIONI PIÙ VOLTE AL DÌ;
ESERCIZI DI FLESSO-ESTENSIONE DELLA CAVIGLIA;
DEAMBULAZIONE ASSISTITA CON BASTONI CANADESI;
TUTORE SBLOCCATO DA 0° A 40°.

✓ **15° - 30° GIORNO POST-OPERATORIO:**

CPM DA 0° A 90°, 60 MINUTI TRE – QUATTRO VOLTE AL DÌ;
FKT (ELETTROSTIMOLAZIONI, MOBILIZZAZIONE ROTULA, ESERCIZI ATTIVI A
GINOCCHIO ESTESO ED IN FLESSO-ESTENSIONE SENZA RESISTENZA);
DEAMBULAZIONE CON CARICO TOTALE CON UNO O DUE BASTONI;
TUTORE PROGRESSIVAMENTE SBLOCCATO 0°-120°.

✓ **31° - 60° GIORNO POST-OPERATORIO:**

DEAMBULAZIONE LIBERA SENZA TUTORE;
FKT **QUOTIDIANA** (ELETTROSTIMOLAZIONI, MASSAGGIO, MOBILIZZAZIONE ROTULA,
CHINESI PASSIVA DEL GINOCCHIO AL RAGGIUNGIMENTO DELL'ESCURSIONE
ARTICOLARE COMPLETA);
CHINESI ATTIVA IN FLESSO-ESTENSIONE ISOTONICA;
HALF-SQUAT A CARICO LIBERO 10 RIPETIZIONI X 5 AL DÌ;
CYCLETTE 30-40 MINUTI AL DÌ;
ALLENAMENTO QUOTIDIANO IN PISCINA.

G.O.R.
Gruppo Ortopedici Romani

