

ARTROSCOPIA DI GINOCCHIO

L'INTERVENTO CHIRURGICO CUI È STATO/A SOTTOPOSTO/A È STATO ESEGUITO SOTTO CONTROLLO ARTROSCOPICO. L'INTERNO DEL SUO GINOCCHIO È STATO ESAMINATO CON L'INTRODUZIONE DI UN SISTEMA LUMINOSO GRANDE 5 MM. DOPO ESSERE STATA ACCERTATA L'ESATTA ORIGINE DEI SUOI DISTURBI, È STATO ESEGUITO L'INTERVENTO CHIRURGICO CON SPECIALI STRUMENTI GRANDI SOLO 3-4 MM. PER L'INTRODUZIONE DI TALI STRUMENTI, SONO STATE ESEGUITE DELLE PICCOLE INCISIONI, IN MEDIA TRE O QUATTRO, DELLA CUTE CHE SOLO RARAMENTE NECESSITANO DI SUTURA CON PUNTI IN SETA. DOPO L'INTERVENTO LE È STATA APPLICATA UNA FASCIATURA COMPRESSIVA CHE SARÀ RIMOSSA DOPO 24 ORE.

L'INTERVENTO, ESEGUITO PER VIA ARTROSCOPICA, CONSENTE DI TRATTARE CON MAGGIORE PRECISIONE ED IN MANIERA MENO TRAUMATICA LE LESIONI EVENTUALMENTE PRESENTI ALL'INTERNO DEL SUO GINOCCHIO, CONSENTENDOLE COSÌ UN PIÙ RAPIDO RECUPERO DELLA SUA ATTIVITÀ LAVORATIVA E/O SPORTIVA. A TAL FINE È IMPORTANTE ESEGUIRE IL PROGRAMMA DI RIEDUCAZIONE POSTOPERATORIA ILLUSTRATO NEL PROSIEGUO DI QUESTO OPUSCOLO CHE DEVE INIZIARE SIN DAL SUO RISVEGLIO ANESTESIOLOGICO. NOTERÀ, INFATTI, CHE IL DOLORE SARÀ PRESSOCHÉ ASSENTE. CONSENTENDOLE COSÌ DI INIZIARE QUANTO PRIMA LA GINNASTICA DEL SUO GINOCCHIO. NEI GIORNI SUCCESSIVI ALL'INTERVENTO, POTRÀ AVVERTIRE UNA DOLENZA, O PIÙ PROPRIAMENTE, UNA SENSAZIONE DI "STIRAMENTO", IN CORRISPONDENZA DELLE INCISIONI CUTANEE. TALE SENSAZIONE REGREDISCE SPONTANEAMENTE DOPO 2-3 GIORNI. SOLO RARAMENTE PUÒ PERDURARE PER UN PERIODO DI TEMPO MAGGIORE. IL DOLORE PUÒ ESSERE PARTICOLARMENTE ACCENTUATO NELLO SCENDERE LE SCALE PER LA PRESENZA DI UNA MARCATA IPOTROFIA MUSCOLARE DA CUI DERIVA L'IMPORTANZA DI UNA CORRETTA GINNASTICA POSTOPERATORIA.

ABBASTANZA COMUNE È POI LA SENSAZIONE DI LIQUIDO FLUTTUANTE ALL'INTERNO DELL'ARTICOLAZIONE. QUESTA SENSAZIONE È LEGATA ALLA PERSISTENZA DI PARTE DEL LIQUIDO CHE È STATO IMMESSO NEL GINOCCHIO DURANTE L'INTERVENTO PER DISTENDERE LE STRUTTURE E CONSENTIRE QUINDI LA VISIONE ENDOARTICOLARE. TALE SENSAZIONE REGREDISCE RAPIDAMENTE MEDIANTE L'ESECUZIONE DELLA GINNASTICA POSTOPERATORIA CHE CONSENTE IL DRENAGGIO DEL LIQUIDO ATTRAVERSO IL SISTEMA VASCOLARE E LINFATICO.

AL TERMINE DELL'INTERVENTO, PER QUALCHE TEMPO, RESIDUERÀ UN MODESTO GONFIORE IN CORRISPONDENZA DEI FORI D'INGRESSO DELLO STRUMENTARIO PER LA REAZIONE CICATRIZIALE DEL TESSUTO SOTTOCUTANEO CONSEGUENTE ALL'INTRODUZIONE DELLO STRUMENTARIO ARTROSCOPICO STESSO. È DOVEROSO RAMMENTARE CHE SE ANCHE I SUOI DISTURBI POSTOPERATORI SARANNO MODESTI, LEI HA PUR SEMPRE SUBITO UN INTERVENTO CHIRURGICO E QUINDI LE RACCOMANDIAMO UNA GRADUALITÀ NELLA RIPRESA DELLA NORMALE ATTIVITÀ LAVORATIVA E SPORTIVA.

RIEDUCAZIONE POSTOPERATORIA

OGNI ESERCIZIO DEVE ESSERE ESEGUITO DIECI VOLTE CONSECUTIVAMENTE, ED OGNI ESERCIZIO DEVE ESSERE RIPETUTO DUE O TRE VOLTE IL GIORNO. IL FISIOTERAPISTA FORNIRÀ LE OPPORTUNE PRESCRIZIONI PER INCREMENTARE LA RESISTENZA DA APPLICARE ALL'ARTO. SE UN PARTICOLARE ESERCIZIO DOVESSE SUSCITARE DOLORE O CAUSARE TUMEFAZIONE DEL GINOCCHIO, SOSPENDA TALE ESERCIZIO IMMEDIATAMENTE ED APPLICHI PER 15 MINUTI UNA BORSA DEL GHIACCIO AL GINOCCHIO.

1 GIORNO

A) CONTRAZIONI ISOMETRICHE DEL QUADRICIPITE 10 RIPETIZIONI

SUPINO:

SOLLEVARE LENTAMENTE LA GAMBA A GINOCCHIO ESTESO CON IL PIEDE MANTENUTO IN FLESSIONE DORSALE E SOLLEVARE L'ARTO INFERIORE. MANTENERE LA POSIZIONE SOLLEVATA PER 10 SECONDI.

FIG.1



Fig.1

SUPINO:

POSIZIONARE UN ASCIUGAMANO AL DI SOTTO DEL COLLO PIEDE E SPINGERE CON LA GAMBA CONTRO L'ASCIUGAMANO. MANTENERE LA POSIZIONE PER 5 SECONDI.

FIG.2



Fig.2

N.B. NON POSIZIONARE CUSCINI O ASCIUGAMANI AL DI SOTTO DEL GINOCCHIO, MA MANTENERE SEMPRE L'ARTO IN ESTENSIONE.

DAL 2 AL 7 GIORNO

A) CONTRAZIONI ISOMETRICHE DEL QUADRICIPITE
10 RIPETIZIONI

SUPINO:

SOLLEVARE LENTAMENTE LA GAMBA A GINOCCHIO ESTESO CON IL PIEDE MANTENUTO IN FLESSIONE DORSALE E SOLLEVARE L'ARTO INFERIORE. MANTENERE LA POSIZIONE SOLLEVATA PER 10 SECONDI.

DOPO 3-4 GIORNI OGNI ESERCIZIO PUÒ ESSERE ESEGUITO CON L'APPLICAZIONE DI UN PESO DA 2KG. APPLICATO SULLA COSCIA AL DI SOPRA DEL GINOCCHIO E SUCCESSIVAMENTE ANCHE AL COLLO PIEDE.

FIG.3



Fig.3

SUPINO:

POSIZIONARE UN ASCIUGAMANO AL DI SOTTO DEL COLLO PIEDE E SPINGERE CON LA GAMBA CONTRO L'ASCIUGAMANO. MANTENERE LA POSIZIONE PER 5 SECONDI.

DOPO 3-4 GIORNI OGNI ESERCIZIO PUÒ ESSERE ESEGUITO CON L'APPLICAZIONE DI UN PESO DA 2 KG. APPLICATO SULLA COSCIA AL DI SOPRA DEL GINOCCHIO E SUCCESSIVAMENTE ANCHE AL COLLO PIEDE.

FIG.4



Fig.4

POSIZIONE ERETTA:
UTILIZZANDO UN SUPPORTO,
SOLLEVARE L'ARTO OPERATO
MANTENENDOLO IN ESTENSIONE.
FIG.5



Fig.5

**B) ESERCIZI DI STRETCHING DEI MUSCOLI FLESSORI
DELLA COSCIA**
10 RIPETIZIONI

IN POSIZIONE SUPINA:
FLETTENDO L'ANCA ED AFFERRANDO
LA COSCIA CON LE MANI, ESTENDERE
LENTAMENTE LA GAMBA CON IL
PIEDE A 90° SINO AD AVVERTIRE UNA
SENSAZIONE DI TENSIONE DELLA
MUSCOLATURA POSTERIORE DELLA
COSCIA.
MANTENERE LA POSIZIONE PER 10
SECONDI.
RIPETERE L'ESERCIZIO ANCHE
CON L'ARTO CONTROLATERALE.
FIG.6



Fig.6

IN POSIZIONE SEDUTA:
PORRE IL CALCAGNO SU UNA SEDIA
DI ALTEZZA PROGRESSIVAMENTE
CRESCENTE.
MANTENENDO TALE POSIZIONE,
SPINGERE IL GINOCCHIO IN BASSO
PER 5 SECONDI.
FIG.7



Fig.7

IN POSIZIONE SEDUTA:
MANTENENDO GLI ARTI INFERIORI
DISTESI ED IL PIEDE A 90° TOCCARE
LE PUNTE DEI PIEDI CON UNA
MANO E CON L'ALTRA MANTENERE
ESTESO IL GINOCCHIO.
MANTENERE LA POSIZIONE PER 10
SECONDI.

FIG.8



Fig.8

C) ESERCIZI DI STRETCHING DEL QUADRICIPITE 10 RIPETIZIONI

IN STAZIONE ERETTA:
CON L'ARTO CONTROLATERALE
ESTESO,
FLETTERE IL GINOCCHIO E CON
L'AUSILIO DELLA MANO SPINGERE
GRADUALMENTE LA GAMBA SINO
A TOCCARSI I GLUTEI CON IL
CALCAGNO.
MANTENERE LA POSIZIONE
RAGGIUNTA PER 5 SECONDI.

FIG.9

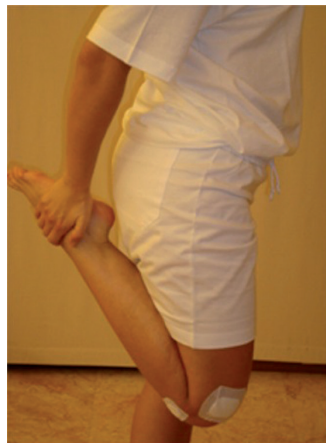


Fig.9

DAL 7° AL 10° GIORNO

SONO INTENSIFICATI GLI ESERCIZI PRECEDENTI CON L'APPLICAZIONE DI UN PESO PROGRESSIVAMENTE CRESCENTE ALLA CAVIGLIA. È CONSENTITA LA BICICLETTA ED IL NUOTO SIN DAL 7° GIORNO POSTOPERATORIO. SI POSSONO UTILIZZARE APPARECCHIATURE DI POTENZIAMENTO MUSCOLARE, QUALI LA LEG-PRESS, LA LEG-EXTENSION, O SIMILARI. È AUTORIZZATA LA RIPRESA DELLA CORSA CHE DEVE ESSERE GRADUALE ED INTERVALLATA DA FASI DI DEAMBULAZIONE.

A) ESERCIZI DI FLESSIONE DELL'ARTO 10 RIPETIZIONI

IN POSIZIONE ERETTA:
UTILIZZANDO IL SUPPORTO DI UN
TAVOLO O DI UNA SEDIA, FLETTERE
AMBEDUE LE GINOCCHIA SINO A 90°
E MANTENERE TALE POSIZIONE PER 5
SECONDI. RIPORTARSI LENTAMENTE
IN POSIZIONE ESTESA.

FIG.10



Fig.10

IN POSIZIONE ERETTA:
UTILIZZANDO IL SUPPORTO DI UN
TAVOLO O DI UNA SEDIA, MANTENERE
IL GINOCCHIO FLESSO ED ESEGUIRE
ESERCIZI DI SOLLEVAMENTO
DEL CORPO, ESTENDENDO
LENTAMENTE IL GINOCCHIO.
L'ESERCIZIO PUÒ ESSERE ESEGUITO
MANTENENDOSI IN EQUILIBRIO
SOLO SULL'ARTO OPERATO.

FIG.11



Fig.11

**UTILIZZANDO UNO SGABELLO
O UN GRADINO DI ALTEZZA
CRESCENTE:**
ESEGUIRE L'ESERCIZIO SALENDO O
SCENDENDO DAL GRADINO.

FIG.12



Fig.12

B) ESERCIZI DI STRETCHING DEI MUSCOLI DELLA COSCIA 10 RIPETIZIONI

IN POSIZIONE SUPINA:
POSIZIONARSI ACCANTO AD UNA PARETE E PORRE IL CALCAGNO DELL'ARTO OPERATO IN ESTENSIONE CONTRO LA PARETE. LA DISTANZA DEI GLUTEI DALLA PARETE È PROGRESSIVAMENTE RIDOTTA CON L'AUSILIO DELL'ARTO CONTROLATERALE, SINO AD AVVERTIRE UNA SENSAZIONE DI TENSIONE DELLA MUSCOLATURA POSTERIORE DELLA COSCIA. MANTENERE LA POSIZIONE PER 10 SECONDI.
RIPETERE L'ESERCIZIO ANCHE CON L'ARTO CONTROLATERALE.

FIG.13



Fig.13

SE IL PROGRAMMA È STATO ESEGUITO CORRETTAMENTE, L'ATTIVITÀ SPORTIVA E/O AGONISTICA, POTRÀ ESSERE RIPRESA AL TERMINE DELLA III SETTIMANA POSTOPERATORIA.

PROF. PIER PAOLO MARIANI
www.pierpaolomariani.it



VILLA STUART

VIA TRIONFALE, 5952 - 00136 ROMA
TEL. 06.35528200 / 06.35528.1
FAX 06.35528376

www.villastuart.it

P PARCHEGGIO INTERNO
GRATUITO PER I PAZIENTI



CIRCONDATA DA UNA TENUTA DI 12 ETTARI, ALL'INTERNO DEL PARCO DI MONTE MARIO, VICINO ALL'OSSERVATORIO ASTRONOMICO, VILLA STUART È IL LUOGO IDEALE DOVE OCCUPARSI IN TRANQUILLITÀ, DELLA PROPRIA SALUTE E DELLA PROPRIA FORMA FISICA.

PROF. PIER PAOLO MARIANI
www.pierpaolomariani.it