

## “REQUICK”: PROTOCOLLO RIABILITATIVO POST CHIRURGIA PROTESICA GINOCCHIO

*Il percorso riabilitativo (terapia strumentale - terapia manuale) prevede la durata di tre settimane.*

### *Terapia Strumentale*

*A supporto ed in sinergia con la terapia manuale, la terapia strumentale dovrà essere ripetuta per l'intero periodo riabilitativo con le frequenze sotto indicate:*

- **Tecar terapia** come sistema antalgico e di accelerazione del recupero biologico - **due/tre volte a settimana per 20-30 minuti.**
- **Kinetec: strumento Fortemente raccomandato** adatto per la ginnastica passiva, molto importante nei primi 20gg.  
**Si può utilizzare a domicilio, 1.5 ore per due volte al giorno mattina e sera (noleggiabile in sanitaria).**



- **Elettrostimolazione muscolare** (usata sia attivamente sia passivamente) è di particolare utilità nelle fasi iniziali quando il muscolo risulta estremamente debole e la condizione generale non consente un lavoro attivo efficace - **a giorni alterni per 30 minuti.**

### *Terapia manuale*

*Tutti gli esercizi proposti nel programma prevedono tre serie con recupero passivo da 30 secondi ad un minuto.*

- *Prima settimana di riabilitazione*

**Obiettivi funzionali, articolari e muscolari:** gestione in totale autonomia di tutti gli atti quotidiani compreso l'igiene personale senza alcun ausilio (normalmente nel bidè), deambulazione con una sola stampella, in alcuni pazienti con caratteristiche fisiche ottimali l'autonomia nella guida della propria autovettura.

- **Esercizi di terapia manuale:**

**Flessione, Estensione, Abduzione, Extra rotazione a gamba piegata**, attraverso esercizi di mobilizzazioni passiva (il terapeuta muove l'articolazione) e successivamente attiva (il paziente muove l'anca sotto la guida del terapeuta).

- **Esercizi:**

**Flessione**



**Extra rotazione a gamba piegata**



**Abduzione**



- *Seconda, terza e quarta settimana*

**Obiettivi funzionali, articolari e muscolari:** abbandono dei presidi di deambulazione, ristabilire concetti propriocettivi della rieducazione del passo e degli schemi motori, aumento della forza.

**Esercizi di terapia manuale:**

***Rinforzo muscolare isotonico, eccentrico, concentrico:***

**Esercizi che implicano il movimento articolare.**

Vengono coinvolti tutti i muscoli che partecipano alla mobilizzazione dell'articolazione.

Inizialmente vengono utilizzati degli elastici la cui resistenza viene progressivamente graduata con aumenti di carico nelle tre settimane.



- **Esercizi su superfici instabili:** (Bosu, cuscino propriocettivo, tappeto propriocettivo su varie superfici instabili (humat-mat), con aumento della difficoltà nel corso delle tre settimane.





- **Bike (minimo 10 minuti), vogatore (minimo 10 minuti), tapis roulant (minimo 10 minuti)** con progressivo aumento della intensità, del carico e della durata nel corso delle tre settimane.



- **Introdurre massaggio fasciale e connettivale:** è utile alla riacquisizione della libertà dei movimenti e quindi con il miglioramento del range di movimento e di libertà articolare ne consegue una maggiore efficacia della terapia manuale (*consigliato due volte a settimana*).
- **Trattamento della cicatrice:** fibrolisi e coppettazione sono utile nella risoluzione delle aderenze a danno del sistema miofasciale inevitabilmente causate dall'accesso, (*consigliato dal 20° giorno due volte a settimana*).

Nel percorso riabilitativo fisico la terapia manuale viene effettuata in continuità giornaliera tramite la somministrazione degli esercizi da effettuare a casa per almeno 40 minuti ogni giorno.

- *In particolare nella Quarta settimana*

**Obiettivi funzionali, articolari e muscolari:** ripresa dell'attività sportive (per es. bicicletta, nuoto, attività in palestra, camminata, tennis); ripresa dell'attività lavorativa e ritorno alle proprie abitudini di vita quotidiana.

A questo punto il percorso riabilitativo si può considerare concluso.

Nella quarta settimana si lavora con il paziente per definire un piano di autogestione e mantenimento della forza muscolare.

**Orthocare stp srl**

**Dott. Alessandro Maria Panti**

Medico Chirurgo

Specialista in Ortopedia e Traumatologia

**Dott. Antonello Maria Panti**

Medico Chirurgo

Specialista in Ortopedia e Traumatologia

Specialista in Medicina dello sport