

FASE PRE – OPERATORIA

Obiettivi da raggiungere:

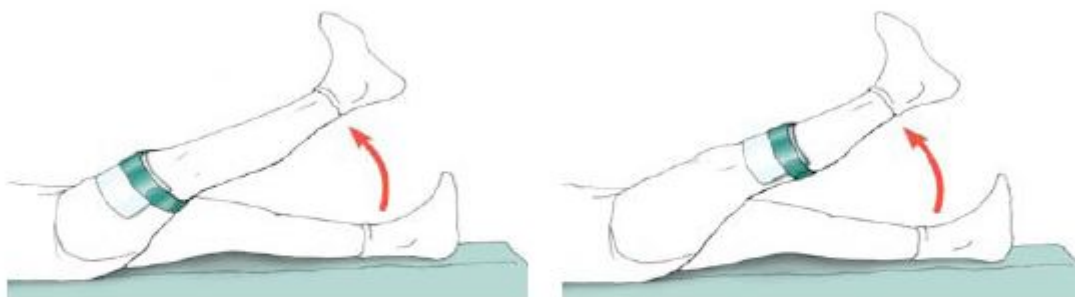
- a. riduzione del gonfiore del ginocchio;
- b. escursione articolare quasi completa, avendo cura di raggiungere una estensione paragonabile al ginocchio sano;
- c. valida forza della muscolatura peri – articolare;
- d. cammino normale.

Come:

1. Crioterapia e massaggio di scarico



2. Ginnastica isometrica



3. Esercizi attivi (con elastici e leg – press)



4. Training del passo (Apprendere il cammino con bastoni antibrachiali e con carico sfiorante sull'arto che verrà operato)

5. Cyclette



Da evitare: Corsa, salto, esercizi pliometrici