Linee guida nel trattamento post-chirurgico in esiti di lesioni meniscali e meniscectomia

1°-2° giorno

- Abbandono graduale dei bastoni
- Deambulazione in carico progressivo (spostamenti brevi)
- Contrazioni isometriche per il quadricipite
- Crioterapia locale
- Mobilizzazione attiva 0°-90°

3°-7° giorno

- Deambulazione in carico libero
- Contrazioni isometriche per il quadricipite
- Crioterapia locale
- Mobilizzazione attiva 0°-120°

8°-15° giorno (2ª-3 ª settimana)

- Deambulazione libera
- Esercizi di mobilità pendolare passivi da 0°-100° ed attivi da 0°-80°/90°
- PNF supino per la flessione e prono per l'estensione
- Cocontrazione statica dei flessori e degli estensori
- Ginnastica propriocettiva in carico monopodalico solo sull' asse sagittale
- Contrazione isometrica del quadricipite
- Esercizi di adduzione ed abduzione contro resistenza elastica
- Alzarsi e sedersi da un appoggio alto (sgabello alto o tavolo)
- Stretching del retto femorale
- Cyclette con sella alta ed intensità bassa

16°-30° giorno (4ª -8 ª settimana)

- Cyclette con sella progressivamente più bassa a due gambe ed ad arto singolo
- Stretching della muscolatura ischiocrurale e dei flessori dell'anca
- Flesso-estensioni con piccoli carichi in catena cinetica aperta
- Tonificazione dei flessori con resistenze elastiche
- Trofismo degli estensori con resistenze elastiche
- Ginnastica propriocettiva su tutti i piani
- Contrazioni isometriche in carico su tutti i piani
- Trofismo in catena cinetica chiusa (½ squat)
- Cammino su nastro ergometro con progressivo incremento della velocità
- Elettrostimolazione con frequenze medio-basse