
Esercizi da eseguire a casa dopo **Ricostruzione L.C.A.**

Dal 1° al 20° giorno postoperatorio: Mantenimento del tutore ortopedico a tempo pieno in estensione a 0°

Flessione attiva del ginocchio ed estensione passiva (mantenere tallone appoggiato sul letto)

Elettrostimolazioni o contrazioni isometriche 3 volte al dì

Deambulazione con 2 antibrachiali e ginocchiera con carico sfiorato (max. 3 kg)

Dal 21° al 30° giorno postoperatorio: Sblocco della ginocchiera con escursione tra 0° e 120°

Mobilizzazione passiva ed attiva assistita del ginocchio

Elettrostimolazioni ed esercizi propriocettivi in catena cinetica aperta per preparazione al carico completo

Dal 31° postoperatorio:

Abbandono del tutore e dei bastoni

Esercizi di estensione contrastata del ginocchio (N.B.: resistenza prossimale sulla tuberosità tibiale e non sulla caviglia)

Esercizi di potenziamento dei flessori e rotatori interni del ginocchio