



Dr. Marco Giaracuni

Medico Chirurgo Specialista in Ortopedia e Traumatologia

Dirigente Medico I Livello PO Vito Fazzi, ASL Lecce Cod Reg 939697

Segreteria [377.364.3186](tel:377.364.3186) orari 15:30-20 (lun-ven) anche Whatsapp

Contatto diretto abilitato a sms e whatsapp/chiamate in uscita [328.594.4051](tel:328.594.4051)

mail: m.giaracuni@gmail.com pec: marcogiaracuni@pec.it web: www.marcogiaracuni.it

PROTOCOLLO RIABILITATIVO dal 30° al 60° giorno post operatorio

- deambulazione libera con corretto schema del passo
 - ginnastica di potenziamento muscolo quadricipite femorale, flessori, adduttori ed abduttori contro resistenza progressiva
 - mini-squat da 90° a 0° di flessione
 - ginnastica isotonica da 90° a 0° contro resistenza progressiva
 - ginnastica isometrica a diversi gradi di flessione (0°, 45° e 60°) contro resistenza progressiva
 - pressa da 90° a 0° con resistenza progressiva (evitare leg-extension)
 - cocontrazioni a catena aperta ed a catena chiusa
 - cyclette con resistenza progressiva a sellino alto e/o basso
 - massoterapia ed elettroterapia stimolante attivatori di ginocchio
 - idrochinesiterapia (ginnastica contro resistenza in acqua)
- resistenza: kg 4-6 alla coscia; 4-6 kg all'apofisi tibiale (incremento progressivo)