

TRATTAMENTO CONSERVATIVO PER LE LESIONI DEL LEGAMENTO CROCIATO POSTERIORE (LCP)

Precauzioni iniziali: evitare l'iperestensione del ginocchio e il lavoro attivo dei muscoli posteriori della coscia.

Il tutore deve essere indossato per 4 mesi in ogni momento, tranne per fare la doccia e per cambiarsi i vestiti.

Settimane 0-6

- Gestione Gonfiore (Metodo RICE: Riposo – Ghiaccio – Compressione – Elevazione).
- Carico parziale con tutore tipo Jack (guarda figura in basso).



- In posizione prono: Morbide mobilizzazioni passive del ginocchio ROM (0-90 °).
- Esercizi di adduzione e abduzione dell'anca.
- Mobilizzazioni della rotula (superiore / inferiore / mediale / laterale).
- Stretching morbido del gastrocnemio.
- Cyclette (senza resistenza), appena il Rom è sufficiente.
- Esercizi propriocettivi e sollevamento dei talloni tallone.

Settimana 6 - 12

- Proseguire con il precedente e aggiungere stretching morbido dei muscoli posteriori della coscia.
- Carico completo in tutore Jack se si è in grado senza zoppicare.
- Mobilizzazioni passive del ginocchio possono ora essere eseguiti in posizione supina.
- Esercizi di ponte su palla Bobath con le ginocchia estese.
- Progressivo aumento della resistenza su cyclette.
- Passeggiata su tapis roulant inclinata (7-12 % di pendenza).

Settimana 12 - 18

- Rimuovere il tutore Jack alla 16° settimana.
- Progressivi esercizi di potenziamento oltre i 70 ° di flessione del ginocchio.
- Avviare esercizi isolati dei muscoli posteriori della coscia.
- Progressivi esercizi con una gamba sola (leg press, step up, side dips etc) .
- Avviare il jogging, se la forza e la stabilità è sufficiente e la circonferenza del quadricipite > 90% del lato illeso (misura 15 centimetri sopra il bordo superiore della rotula).
- Programma di corsa graduale - iniziare con 1 minuto di corsa, 4 minuti di camminata (1:4) per 20 minuti.
- Aumentare il tempo di esecuzione di 1 minuto ogni settimana, con conseguente riduzione della camminata di 1 minuto (2:03) in modo che il paziente deve essere in grado di correre per 20 minuti dopo 5 settimane.
- Appena il programma di corsa progressiva è completato progresso completato iniziare il programma di agilità su tutti i piani.
- Ponte su singola gamba con il ginocchio flesso a 90 ° dalla settimana 16.

Settimana 19 +

- Esercizi di potenziamento muscolare (3 serie da 4-8 ripetizioni) .
- Iniziare la riabilitazione per sport specifici .
- Tornare a sport di contatto, se i test funzionali dimostrano > 85 % rispetto alla gamba illesa.

Riferimenti

Pierce, C.M. et al (2012) Posterior cruciate ligament tears: functional and postoperative rehabilitation, Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc. DOI 10.1007/s00167-012-1970-1

Jacobi M, Reischl N, Wahl P, Gautier E, Jakob RP (2010) Acute isolated injury of the posterior cruciate ligament treated by adynamic anterior drawer brace. J Bone Joint Surg Br92:1381-1384

Ospedale Santa Maria di Borgo Val di Taro (PR)
www.ortopediaborgotaro.it