

## New trends nella terapia dei menischi e dei legamenti del ginocchio

---

### I PROTOCOLLI POST OPERATORI

*Dr. Domenico Creta - ISOKINETIC - Centro di riabilitazione per lo sport Bologna*

Esistono fondamentalmente 4 soluzioni chirurgiche per il trattamento delle lesioni del menisco mediale: la meniscectomia artroscopica selettiva, la sutura meniscale, l'impianto di protesi meniscale, il trapianto di menisco da cadavere.

Ogni tecnica chirurgica ha come obiettivo il ripristino della piena funzionalità articolare ed il ritorno allo sport, ma esistono tempi e metodi di recupero, che differiscono a seconda del tipo d'intervento chirurgico effettuato. La meniscectomia selettiva artroscopica è il trattamento elettivo per gli sportivi perché, nella maggior parte dei casi, si ritorna all'attività agonistica in 2-3 settimane dall'intervento e, in casi selezionati, anche in minor tempo. Da un punto di vista riabilitativo non esistono particolari difficoltà, poiché i pazienti possiedono già prima dell'intervento, un buon tono muscolare. Il limite maggiore è rappresentato dal fatto che la superficie complessiva del menisco si riduce, e di conseguenza aumenta l'area di contatto tra femore e tibia con possibile predisposizione ad una precoce usura delle cartilagini articolari.

La sutura meniscale, sia con fili che con ancorette riassorbibili, è una tecnica chirurgica più complessa, ma ha il vantaggio di preservare la fibrocartilagine meniscale. In questi casi la metodica riabilitativa impone al paziente l'uso di due antibrachiali per 4 settimane, per evitare il carico e permettere così la cicatrizzazione del tessuto meniscale. Il recupero dell'autonomia di vita si ottiene a circa 6 settimane dall'intervento, mentre per il recupero completo dell'articolazione e della forza quadricipitale, bisognerà procedere con cautela per non rischiare di ritardare la guarigione meniscale. Per il ritorno allo sport, occorre attendere circa 3-4 mesi dall'intervento. L'impianto di protesi meniscale è la metodica chirurgica più recente ed ha come scopo la rigenerazione di un neo menisco, che va a sostituire la porzione meniscale persa. La metodica è complessa sia da un punto di vista tecnico (sono necessari due accessi, uno artroscopico ed uno mini artrotomico), che riabilitativo poiché il neo menisco necessita di diverse settimane per formarsi e per acquisire le proprietà meccaniche di resistenza al carico tipiche della fibrocartilagine meniscale. Per questi motivi il carico è proscritto per circa 6 settimane, e la flessione è recuperata con cautela. Gli stessi principi di progressione, per non sovraccaricare il menisco sono applicati nella fase di rinforzo muscolare e pertanto il ritorno allo sport avviene di solito non prima dei 4-5 mesi dall'intervento. Infine il trapianto di menisco da cadavere è una metodica attualmente non eseguita in Italia, ma non appena le normative lo consentiranno, potrà essere una valida alternativa. Un carico parziale con ginocchia bloccata in estensione è concesso già nell'immediato post-operatorio, mentre per il carico completo occorrerà aspettare almeno 4 settimane, per evitare la mobilizzazione degli innesti ossei che fissano il trapianto. Anche il recupero della flessione ed il rinforzo muscolare saranno cauti e progressivi e il ritorno allo sport avverrà, di solito, non prima che siano trascorsi 5 mesi dall'intervento.

Il trattamento delle lesioni meniscali esterne sia da un punto di vista chirurgico che riabilitativo merita un discorso a parte. Le metodiche chirurgiche utilizzate si limitano alla meniscectomia selettiva artroscopica e alla sutura meniscale e ciò a causa della maggiore mobilità del menisco esterno.

Ad esempio, da un punto di vista riabilitativo, in caso di semplice meniscectomia esterna, occorrerà evitare il carico per le successive 4 settimane al fine di prevenire l'idrarto ed il sovraccarico articolare, che altrimenti si presenteranno con frequenza elevata mentre per il ritorno allo sport agonistico, occorrerà aspettare almeno 2 mesi dall'intervento.

In conclusione la ripresa sportiva dopo intervento sul menisco mediale può avvenire in un periodo che varia da 2 settimane a 6 mesi, a seconda delle metodiche chirurgiche utilizzate. Per il futuro, la sfida da un punto di vista chirurgico e successivamente riabilitativo, consisterà nell'accelerare i tempi di recupero, anche quando vengono usate quelle metodiche che perseguono una guarigione biologica ed anatomica della lesione meniscale, che attualmente sono le meno utilizzate negli sportivi a causa dei lunghi tempi di recupero.

---