

Chiamami 33



ISOKINETIC
Centro di Riabilitazione Ortopedica e Sportiva
www.isokinetic.com



Un percorso dove contano molto le motivazioni personali e la qualità dell'equipe

LEGAMENTO CROCIATO ANTERIORE: OBIETTIVO 100%

Dott. Giovanni Maria D'Orsi*

Spesso si sente parlare di calciatori o di sportivi che dopo un trauma distorsivo al ginocchio riportano una lesione del legamento crociato anteriore. Tale legamento, spesso abbreviato con la sigla LCA, si trova nella profondità del ginocchio tra il femore e la tibia e, insieme al legamento crociato posteriore, conferisce stabilità all'articolazione soprattutto nei movimenti rotatori.

In conseguenza di un trauma in torsione o in iperestensione del ginocchio (un contrasto, una caduta, etc) le sue fibre possono essere messe in tensione e, in caso di traumi di notevole entità, possono rompersi completamente. La diagnosi di lesione del LCA si effettua attraverso un accurato esame clinico da parte di un medico specialista e attraverso una risonanza magnetica per confermare il sospetto diagnostico.

Un ginocchio senza LCA è un ginocchio instabile e, come tale, può andare incontro a nuovi episodi distorsivi anche in presenza di movimenti banali e tipici di tutti i giorni. Per questo motivo, soprattutto in soggetti giovani o che conducono una vita attiva, si rende necessario l'intervento. Tale scelta, però, deve essere ponderata attentamente e bisogna pianificare adeguatamente il momento dell'operazione con la consapevolezza che la sala operatoria è solo la prima tappa di un lungo percorso.

Prima dell'intervento è estremamente importante sottoporsi ad un ciclo di riabilitazione definito pre-operatorio. Questo ha lo scopo di portare il ginocchio nelle migliori condizioni possibili all'intervento, attraverso la risoluzione di problematiche tipiche del post trauma quali gonfiore, dolore, perdita di movimento e di forza. Questo lavoro preventivo permetterà poi al soggetto di recuperare nel post operatorio prima e meglio.

L'INTERVENTO E LA RIEDUCAZIONE

L'intervento chirurgico viene effettuato in artroscopia e consiste, a seconda della tecnica utilizzata, nella sostituzione del legamento rotto con un neo legamento formato da una parte di alcuni tendini prelevati dal paziente stesso. Generalmente si viene dimessi dall'ospedale il giorno successivo all'intervento con due stampelle. Dopo circa una settimana è possibile iniziare la riabilitazione con l'obiettivo di recuperare quanto prima l'autonomia nella vita quotidiana e lavorativa. Le fasi iniziali dell'iter rieducativo si svolgono in una palestra riabilitativa dove, attraverso terapie fisiche, terapie manuali ed esercizi, si lavora per la riduzione del gonfiore e del dolore. Dopo circa due settimane dall'intervento

si rimuovono i punti di sutura ed è possibile iniziare la riabilitazione in acqua. Il lavoro nella piscina rieducativa è di fondamentale importanza per il recupero del movimento del ginocchio e della deambulazione corretta attraverso una serie di esercizi attivi e passivi. Sugli stessi obiettivi si lavora parallelamente anche in

qui l'importanza di recuperare completamente la forza muscolare dell'arto inferiore. È possibile verificarne il completo recupero attraverso un test, definito Isocinetico, che misura la forza e la resistenza delle due gambe e permette di confrontarne i valori. Parallelamente al recupero della forza muscolare si lavora sul recupero

gli permetteranno di ritornare a giocare a calcio senza timore.

In quest'ultima fase della riabilitazione viene dedicato uno spazio specifico alla prevenzione degli infortuni. Il Gruppo Medico Isokinetic è uno dei 20 Centri di Eccellenza della FIFA al mondo e applica, con i suoi pazienti sportivi, i protocolli e le linee guida elaborate dalla FIFA in tale ambito. Uno di questi è il programma denominato 11+ che comprende esercizi di riscaldamento, stretching, rinforzo muscolare e coordinazione. Studi scientifici hanno dimostrato che è possibile ridurre il rischio di infortuni del 30% attraverso la sua applicazione.

CON UN PROTOCOLLO CORRETTO IL COMPLETO RECUPERO È POSSIBILE

Per quanto attiene ai tempi di recupero, le evidenze scientifiche ci dicono che per un completo recupero sono necessari dai 4 ai 6 mesi.

Tale variabilità dipende dall'età, dalle motivazioni, dalla buona riuscita dell'intervento, dall'insorgenza di complicanze, dalla qualità dell'equipe riabilitativa. È fondamentale, infatti, scegliere un centro di riabilitazione che sia adeguatamente attrezzato, sia in termini di strutture (palestra, piscina, campo) sia in termini di risorse umane. Grazie a 25 anni di esperienza in questo ambito, il Gruppo Medico Isokinetic ha elaborato un protocollo di riabilitazione estremamente efficace che

permette un recupero veloce, completo e sicuro, ritagliato sulle esigenze di ogni singolo paziente.

Affrontare un intervento di ricostruzione del legamento crociato anteriore non significa solo passare da una sala operatoria e trascorrere alcuni giorni in ospedale, ma significa soprattutto dedicare tempo ed impegno nei mesi successivi per completare il percorso rieducativo.

Questo percorso è lungo e talvolta complesso, ma nello stesso tempo ricco di stimoli e di successi personali.

Arrivare alla fine di tutto e dire: "ci sono riuscito" fa maturare in se stessi una grande stima e una grande carica per le sfide del futuro, consapevoli della propria forza e della capacità di raggiungere traguardi che all'inizio sembravano impossibili.

* Direttore Sanitario del Centro Isokinetic

Le domande più frequenti del paziente

DOMANDE



QUANDO SI PUÒ RIPRENDERE A CAMMINARE?

- Nessuna controindicazione chirurgica
- Estensione pari a quella dell'arto sano
- Gonfiore modesto
- Buona coordinazione negli schemi del passo



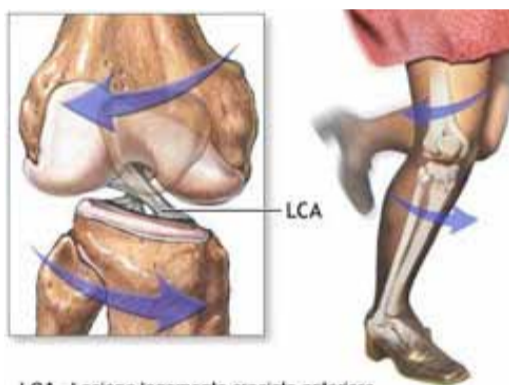
QUANDO SI PUÒ RIPRENDERE A CORRERE?

- Nessun dolore nel camminare
- Flessione attiva pari all'80% dell'arto sano
- Adequata forza dei muscoli della coscia e della gamba



QUANDO SI PUÒ RICOMINCIARE A PRATICARE SPORT AGONISTICO?

- Valutazione clinica positiva del chirurgo
- Forza 100% rispetto all'arto sano
- Completamento con successo di tutte le fasi della riabilitazione sul campo sportivo



LCA - Lesione legamento crociato anteriore



palestra in modo da garantire una deambulazione senza stampelle e una piena autonomia nelle attività della vita quotidiana generalmente 30 - 40 giorni dopo l'intervento, in assenza di complicanze.

Da questo momento in poi inizia una fase estremamente importante e delicata della riabilitazione: il recupero della forza muscolare. Il paziente si sente attivo ed in grado di svolgere le attività di vita quotidiana senza difficoltà, tuttavia la sua autonomia è limitata a causa della carenza di forza. Da ciò deriva il rischio di sovraccaricare il ginocchio con conseguente comparsa di dolore, gonfiore e rallentamento nel percorso rieducativo. Da

delle capacità di equilibrio e coordinazione attraverso esercizi su superfici instabili e su percorsi propriocettivi che preparano il paziente ad affrontare l'ultima fase della riabilitazione che si svolgerà in campo.

La rieducazione sul campo di rieducazione consiste nell'effettuare movimenti ed esercizi di maggiore complessità volti al recupero dei gesti della vita quotidiana come correre, saltare, effettuare movimenti combinati ed improvvisi. Nel caso di pazienti sportivi, si procederà al recupero del gesto sport specifico. Un calciatore, ad esempio, effettuerà una serie di esercizi in progressione (cambi di direzione, passaggi, tiri in porta, contrasti etc.) che

La rieducazione funzionale in campo è il crocevia per il pieno recupero sportivo

Informazione pubblicitaria



Gruppo Medico Isokinetic è uno dei 20 Centri di Eccellenza della FIFA al mondo



www.isokinetic.com



ISOKINETIC
Via Nuova Circonv. n. 57/d
47923 Rimini
Tel. 0541.775650
Fax 0541.775988
rimini@isokinetic.com