

LCA la riabilitazione

Ecco il percorso che deve seguire chi viene operato al legamento crociato anteriore

IN PISCINA LA PRIMA FASE POST INTERVENTO, SEGUE L'ALTERNANZA ACQUA-PALESTRA PER RIPRENDERE LA CORSA A BASSA INTENSITA'. FONDAMENTALI IL RECUPERO DELLA FORZA E LA CORREZIONE DEI MOVIMENTI



L'infografica in basso è il risultato di 30 anni di esperienza nel seguire e riabilitare i pazienti operati al legamento crociato anteriore del ginocchio. Basta un colpo d'occhio per capire quanto è complesso completare il programma di riabilitazione in modo da ridurre al minimo il rischio di rifarsi male, allo stesso o all'altro ginocchio.

L'INTERVENTO

Dopo l'infortunio il primo momento importante è quello dell'intervento (in alcuni casi e in alcuni sport è possibile posticiparlo ed effettuare un recupero "conservativo"), e successivamente si inizia il programma di riabilitazione che deve essere seguito da un medico esperto, da un gruppo di fisioterapisti e in una struttura che possieda le caratteristiche necessarie per effettuare l'intero percorso di cura (piscina, palestra, campo).

PISCINA

Durante le prime settimane la riabilitazione in piscina permette di ottenere velocemente una camminata cor-



Federico Chiesa, 24 anni, si è infortunato al legamento crociato anteriore il 9 gennaio

retta e, dopo i primi 2-3 mesi, l'alternanza della riabilitazione in piscina e quella in palestra permette di iniziare la corsa a bassa intensità.

LA FORZA

Nelle settimane successive il grande obiettivo è quello del recupero della forza (tono e grandezza dei muscoli della coscia e del polpaccio); l'ottenimento di tale obiettivo si



Nicolò Zaniolo, 22 anni, si è infortunato al legamento crociato anteriore sia del ginocchio destro, sia sinistro

misura grazie ad un test di dinamometrico chiamato isocinetico.

Con il migliorare della corsa migliora anche lo stato di forma generale; è a questo punto che deve essere misurata la condizione fisica (aerobica e anaerobica) ad esempio con un test di misurazione della "soglia dell'acido lattico".

I MOVIMENTI SBAGLIATI

Le recenti conoscenze scientifiche ci hanno insegnato che prima di tornare sul campo bisogna "mettere a posto i movimenti sbagliati", cioè correggere tutti quei movimenti del ginocchio che potrebbero provocare un nuovo infortunio. E' questo il momento del Test di Analisi del Movimento e del successivo training neuromotorio (specifica ginnastica dedicata a correggere gli errori misurati dal test MAT).

Infine si è pronti per il campo, ma il campo riabilitativo, seguiti ancora dal medico e dal fisioterapista che controllano la difficoltà delle sedute con il GPS indossato dai pazienti stessi.

RITORNO ALLO SPORT

Quando tutti i parametri sono soddisfatti (vedi ultimo GO! Nella infografica) il ritorno allo sport è possibile, con la certezza di aver fatto tutto il possibile per rientrare in ottime condizioni e con un rischio minimo di re-infortunio.

TRAUMI DELLO SPORT

L'ESPERTO IL DOTTOR TENCONE



Prosegue il nostro viaggio nel mondo sportivo osservato da un punto di vista medico. Il dottor Fabrizio Tencone - uno dei più esperti traumatologi dello sport - è direttore di Isokinetic Torino ed è stato medico della Juventus dal 1995 al 2002 (oltre 400 "presenze", tra cui la finale di Champions vinta nel 1996), poi coordinatore dell'intero settore medico bianconero dal 2010 al 2016. Ci aiuta settimanalmente - assieme ad altri esperti - a capire le dinamiche mediche dell'attività agonistica fornendoci anche le chiavi di lettura più "basiche", tradotte in consigli pratici per tutti gli sportivi e appassionati.

IL PROTOCOLLO DEL CROCIATO: TAPPE E NUMERI

