



Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Sudtiroi

GESUNDHEITSBEZIRK
BRUNECK

COMPRESORIO SANITARIO
DI BRUNICO

Rottura/Ricostruzione crociato anteriore

Fisioterapia

Libretto informativo per pazienti

Responsabile del presente depliant:

Astrid Paller, fisioterapista presso il Servizio di Riabilitazione per adulti, Ospedale di Brunico

Lydia Pattis, fisioterapista presso il Servizio di Riabilitazione per adulti, Ospedale di Brunico

Gruppo di progetto: „Arbeitsprozessoptimierung durch die Aktualisierung/Erstellung von Behandlungspfaden und Erstellung von Informationen für Patienten/innen“

Fisioterapiste/Fisioterapisti, Servizio di Riabilitazione per adulti, Compensorio Sanitario di Brunico

Agosto 2025

I contenuti si basano sulla procedura del Compensorio Sanitario di Brunico con il numero ID 5333/25.

INTRODUZIONE

Gentile paziente,

Lei ha ricevuto questo libretto informativo perché è previsto un intervento chirurgico al ginocchio oppure perché tale intervento è stato recentemente eseguito.

Questo libretto l'accompagnerà nelle diverse fasi del percorso riabilitativo, fornendo informazioni utili sull'andamento della guarigione, sui comportamenti consigliati e su aspetti pratici della vita quotidiana. Per ogni fase troverà inoltre esercizi raccomandati.

Ogni corpo guarisce in modo diverso: per questo motivo, anche la riabilitazione deve essere considerata in maniera personalizzata. La/Il fisioterapista, in accordo con il medico curante, adatterà il trattamento post-operatorio alle sue esigenze specifiche. La invitiamo pertanto a seguire con attenzione le indicazioni del suo gruppo di specialiste/specialisti riguardo ai movimenti e allo sforzo fisico.

Uno stile di vita sano che includa un'alimentazione equilibrata, un sonno adeguato, la riduzione dello stress, l'astensione da fumo e alcol, e una regolare attività fisica può favorire positivamente il processo di guarigione. Continui a mantenersi attiva/attivo! La/Il fisioterapista e, se necessario, altre professioniste/altri professionisti sanitari saranno a disposizione per offrirle ulteriori consigli.

***Il suo team di fisioterapiste e fisioterapisti
del Compensorio Sanitario di Brunico***

Questo libretto è disponibile anche online:



www.asdaa.it/it/riabilitazione-brunico

www.asdaa.it/it/chirurgia-multidisciplinare-ortopedica-traumatologica

INDICE

<u>INTRODUZIONE</u>	<u>1</u>
<u>IL PERIODO CHE PRECEDE L'INTERVENTO</u>	<u>3</u>
<u>IL RICOVERO OSPEDALIERO</u>	<u>7</u>
<u>IL PERIODO DELLA TERAPIA AMBULATORIALE</u>	<u>10</u>
<u>DOPO LA TERAPIA AMBULATORIALE</u>	<u>14</u>
<u>LE FASI DI RIGENERAZIONE DEI TESSUTI</u>	<u>16</u>
<u>CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA</u>	<u>18</u>
<u>PAROLE FINALI</u>	<u>19</u>
<u>NOTE</u>	<u>20</u>

IL PERIODO CHE PRECEDE L'INTERVENTO

Per prepararsi al meglio all'intervento, è consigliabile ripristinare l'estensione attiva dell'articolazione del ginocchio lesionata, favorire la riduzione del gonfiore e rafforzare la muscolatura della gamba interessata.

Per accelerare la riduzione del gonfiore è importante evitare di sollecitare inutilmente l'articolazione del ginocchio ferita. Se necessario, si possono utilizzare delle stampelle per alleggerire il carico. È inoltre utile tenere la gamba sollevata, assicurandosi che il busto sia posizionato più in basso rispetto all'articolazione del ginocchio lesionata.

Esegua gli esercizi descritti in questo libretto già nel periodo che precede l'intervento.

La invitiamo a leggere con attenzione le informazioni relative alle "FASI DI RIGENERAZIONE DEI TESSUTI" e ai "CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA".



Camminare con le stampelle

Esistono due modalità per camminare con le stampelle:

La tecnica a tre punti è all'inizio più semplice da imparare e la gamba operata è parzialmente caricata. La tecnica a due punti permette un passo più fluido e consente di trasferire gradualmente più peso sulla gamba operata.

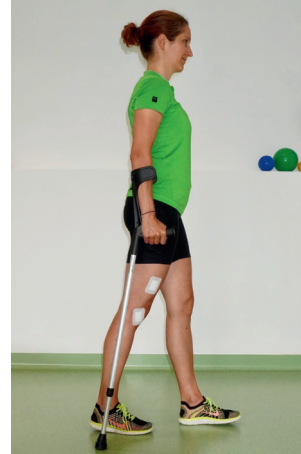
Se il medico non ha fornito indicazioni specifiche, è possibile utilizzare entrambe le tecniche in base alla propria comodità e progressi.

Cammino a tre punti

Allinei i piedi e le stampelle. Porti entrambe le stampelle in avanti, quindi posizioni la gamba operata tra di esse. Si appoggi alle stampelle in modo da distribuire il peso sulla gamba operata, orientato sul dolore. Faccia un passo in avanti con la gamba sana. Ripeta il movimento per proseguire con il passo successivo.



Scansioni i codici QR con la fotocamera per aprire i video.



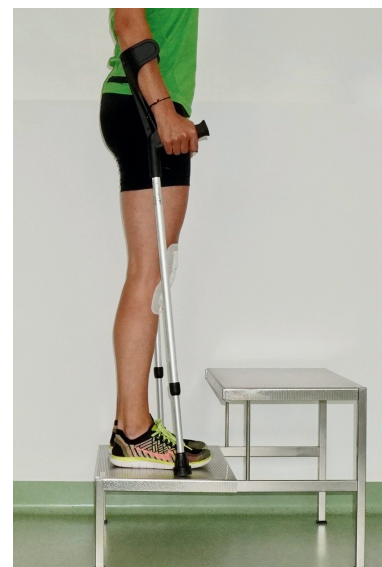
Cammino a due punti

Porti in avanti la stampella sinistra insieme alla gamba destra, trasferendo il peso su di esse. Ripeta lo stesso movimento dall'altro lato: Porti in avanti la stampella destra insieme alla gamba sinistra. Prosegua alternando i movimenti per continuare a camminare in modo fluido e controllato.



Salire e scendere le scale con le stampelle

Quando **sale** le scale, metta prima il piede sano sul gradino. Poi porti contemporaneamente la gamba operata e le stampelle sullo stesso gradino.

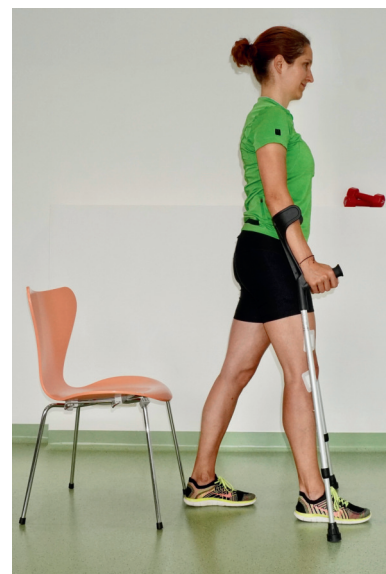


Quando **scende** le scale, appoggi prima entrambe le stampelle sul gradino inferiore. Poi **segua** con la gamba operata, mantenendo l'equilibrio. Infine metta giù la gamba sana.



Alzarsi e sedersi

Alzarsi: Porti la gamba operata un passo in avanti, mantenendo una postura stabile. Se necessario, si aiuti con una mano appoggiandosi sul bordo della sedia.



Sedersi: Porti la gamba operata un passo in avanti. Si sieda lentamente e in modo controllato, mantenendo l'equilibrio. Se necessario, si aiuti con una mano appoggiandosi sul bordo della sedia.

IL RICOVERO OSPEDALIERO

Nel periodo post-operatorio l'articolazione del ginocchio viene posizionata in modo da favorire al massimo la guarigione delle strutture interessate. Generalmente, la fisioterapia inizia il primo giorno dopo l'intervento.

La invitiamo a seguire attentamente le indicazioni relative al movimento e allo sforzo fornite dal suo medico e dalla sua/dal suo fisioterapista.

Durante il ricovero le verrà mostrato come alleggerire correttamente il carico sull'articolazione operata nelle settimane successive all'intervento, anche con l'ausilio di stampelle.

Indicazioni importanti per l'esecuzione degli esercizi

Esegua i movimenti descritti in questo libretto senza provare dolore e presti attenzione alla corretta esecuzione.

La/Il fisioterapista la assisterà e definirà insieme a lei numero e frequenza delle ripetizioni, in base ai progressi della riabilitazione.

Se necessario, riprenda gli esercizi delle fasi precedenti: Le possono essere utili anche in un secondo momento.

Gli esercizi proposti sono selezionati con cura per accompagnarla nel suo percorso riabilitativo dopo l'intervento.

Tuttavia, se durante l'esecuzione dovesse avvertire difficoltà o un aumento del dolore, interrompa temporaneamente l'esercizio e si rivolga alla sua/al suo fisioterapista per una valutazione.

Pompa per i polpacci per ridurre il gonfiore



Posizione di partenza: posizione supina con le gambe distese

In questa posizione muova alternativamente le caviglie verso l'alto e verso il basso. Esegua l'esercizio in modo dinamico e con la massima ampiezza di movimento.

Estensione delle ginocchia per attivare i muscoli anteriori della coscia



Posizione di partenza: posizione supina con le gambe distese

Contragga il muscolo anteriore della coscia, muova attivamente l'articolazione del ginocchio interessata in estensione e mantenga la posizione per alcuni secondi.

Miglioramento della flessione del ginocchio



Posizione di partenza: posizione supina sul letto con le gambe distese

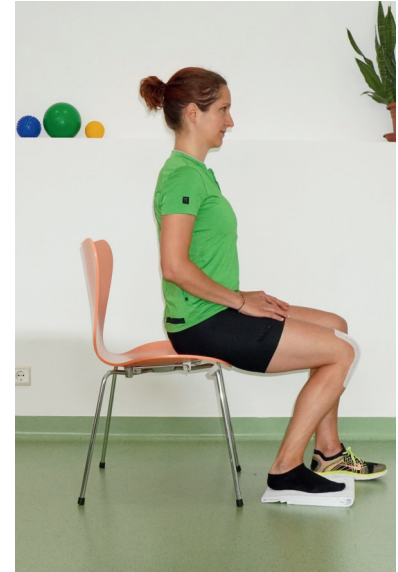


Pieghi l'articolazione del ginocchio il più possibile senza sentire dolore, assicurandosi che la rotula sia rivolta verso il soffitto. Successivamente distenda lentamente il ginocchio.

Variente

Posizione di partenza:
posizione seduta

Pieggi il ginocchio il più possibile senza avvertire dolore e poi lo distendi nuovamente.



Miglioramento dell'estensione del ginocchio



Posizione di partenza: posizione prona

Appoggi la punta del piede e distenda la gamba, sollevando delicatamente l'articolazione del ginocchio interessata e la coscia dal piano di appoggio, mantenendo il bacino ben aderente al supporto.

IL PERIODO DELLA TERAPIA AMBULATORIALE

Fino a 6 settimane dopo l'intervento "Recupero post-operatorio"

Durante le prime sei settimane, l'attenzione è rivolta alla riduzione del gonfiore, alla normalizzazione della mobilità della rotula, al raggiungimento della completa estensione del ginocchio e a una flessione progressiva.

Un ulteriore obiettivo è quello di aumentare gradualmente il carico sull'arto operato, utilizzando le stampelle fino a raggiungere una deambulazione autonoma, senza ausili e senza dolore.

In questa fase dovrebbe essere possibile salire le scale senza difficoltà. In collaborazione con la sua/il suo fisioterapista verrà elaborato un programma di esercizi personalizzato da eseguire a casa oppure da integrare nel programma già esistente.

Esercizio di equilibrio

Posizione di partenza: in piedi

Più volte al giorno si metta in posizione eretta appoggiandosi esclusivamente sulla gamba interessata e mantenga la posizione per almeno 10 secondi.



Esercizio di rafforzamento dei muscoli della coscia



Posizione di partenza: seduti (eventualmente su un tavolo)

Allunga attivamente l'articolazione del ginocchio interessata il più possibile. Mantenga questa posizione per alcuni secondi.

Miglioramento della mobilità del ginocchio



Posizione di partenza: in piedi con la gamba interessata su un gradino

Estenda e fletta attivamente l'articolazione del ginocchio interessata fino al limite del dolore.

6-12 settimane dopo l'intervento "Miglioramento della forza e del controllo neuromuscolare"

In questa fase l'obiettivo è il recupero della piena mobilità dell'articolazione del ginocchio lesionata e il raggiungimento di oltre l'85% della forza muscolare della gamba rispetto al lato controlaterale.

A questo punto dovrebbe essere possibile scendere le scale senza dolore e senza difficoltà.

Grazie a esercizi più avanzati e a un'allenamento mirato di forza e coordinazione, i tessuti dell'articolazione del ginocchio e delle strutture circostanti diventano progressivamente più forti e resistenti.

Questo consente un utilizzo sempre più completo dell'arto nella vita quotidiana.

Il momento del ritorno al lavoro e/o alla pratica di hobby verrà definito in accordo con il suo medico e la sua/il suo fisioterapista, in base ai progressi individuali.

Wall Sit per rafforzare i muscoli della coscia



Posizione di partenza: Appoggi la schiena contro una parete. Le articolazioni dell'anca e del ginocchio sono flesse a 90°.

Mantenga questa posizione per alcuni secondi.



Variante: esecuzione dinamica

Spinga sui talloni per estendere le ginocchia. Il busto scivola verso l'alto lungo la parete. Torni lentamente alla posizione di partenza.

Esercizio di rafforzamento per i muscoli posteriori della coscia



Posizione di partenza: Si sdrai supino sul pavimento, con il tallone della gamba interessata su un rialzo di circa 60 cm. Tenga la gamba non interessata sollevata con le anche e le ginocchia piegate a 90°.

Sollevi il bacino il più possibile dal pavimento e lo abbassi nuovamente. Durante l'esecuzione si assicuri che il bacino rimanga in posizione orizzontale.

Esercizio di equilibrio



Posizione di partenza: in piedi con entrambe le gambe su un cuscino di equilibrio con le ginocchia leggermente piegate

Mantenga la posizione il più a lungo possibile (con gli occhi aperti e chiusi).

Variante 1: posizione monopodalica

Stia con la gamba interessata su un cuscino di equilibrio.

Mantenga la posizione il più a lungo possibile (con gli occhi aperti e chiusi).



Variante 2: posizione monopodalica con peso

Stia con la gamba interessata su un cuscino di equilibrio.

Sollevi e abbassi il peso che tiene con la mano opposta.

Mantenga la posizione il più a lungo possibile (con gli occhi aperti e chiusi).

DOPO LA TERAPIA AMBULATORIALE

Al termine del percorso di fisioterapia ambulatoriale è importante continuare a seguire in autonomia il programma di esercizi personalizzato, adattandolo gradualmente alle proprie capacità e progressi.

Può inoltre integrare l'attività fisica con allenamenti specifici sotto la guida di un'istruttrice/un'istruttore, come ad esempio: esercizi in palestra, yoga, ginnastica in acqua, o altre attività sportive compatibili con il suo stato di salute.

Cerchi di rendere la tua vita quotidiana la più attiva possibile: Anche piccoli movimenti regolari contribuiscono al mantenimento della mobilità e al benessere generale.

Il grafico sottostante, basato sulle raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), mostra il livello di attività fisica consigliato nell'arco di una settimana.



Fonte grafico: "Fonds Gesundes Österreich/Gesundheit Österreich GmbH, 2020"
Traduzione a cura dell'Ufficio Sport e Promozione della salute, Bolzano.

Sport consigliati:**3-6 mesi dopo l'intervento:**

Si consigliano sport come il ciclismo, il nuoto a dorso e il nuoto a stile libero.

6-18 mesi dopo l'intervento:

Prima del nono mese è consigliabile evitare attività sportive come la corsa agonistica, gli sport da combattimento, gli sport con la palla e gli sport estremi.

Per poter praticare queste discipline è fondamentale che la forza muscolare della gamba interessata abbia raggiunto almeno il 95% rispetto all'altra gamba. Inoltre è necessario che l'estensione del ginocchio sia completa e che l'equilibrio sia adeguato.

Per valutare se l'equilibrio è sufficiente, si consiglia di utilizzare lo "Star Excursion Balance Test".

LE FASI DI RIGENERAZIONE DEI TESSUTI

Il suo corpo sulla via della guarigione

Dopo un'intervento chirurgico, il corpo ha bisogno di tempo per rigenerare i tessuti danneggiati attorno alla zona operata. La buona notizia è che, grazie alle moderne tecniche chirurgiche mininvasive, oggi è possibile intervenire in modo molto più delicato. Questo approccio consente di preservare al meglio strutture fondamentali come muscoli, tendini, nervi e ossa, favorendo così una guarigione più rapida e una riabilitazione più efficace.

La rigenerazione dei tessuti segue tre fasi naturali, che si susseguono in modo ordinato. Comprendere cosa accade nel proprio corpo durante questo processo può aiutare a sostenerlo in modo consapevole e a partecipare attivamente alla propria guarigione.

Fase 1: La fase infiammatoria

Questa prima fase ha inizio immediatamente dopo l'intervento chirurgico. Il sistema immunitario entra in azione a pieno ritmo: I vasi sanguigni si dilatano e si manifestano reazioni del tutto naturali come gonfiore, calore, arrossamento e un lieve dolore. Questi segnali indicano che il corpo sta riconoscendo la lesione e ha avviato il processo di guarigione in modo mirato.

Cosa è importante fare in questa fase:

Concedere al corpo il tempo necessario per rigenerarsi. Il riposo è fondamentale, così come evitare di sollecitare la zona operata, affinché il processo di guarigione possa procedere senza ostacoli. La sua/Il suo terapista la guiderà con semplici accorgimenti per sostenere attivamente questa fase delicata.

Fase 2: La fase di proliferazione

In questa fase, il corpo avvia il processo di ricostruzione: Si forma nuovo tessuto e piccoli vasi sanguigni crescono nella zona interessata, portando ossigeno e nutrienti essenziali per la guarigione. È proprio in questo momento che iniziano a svilupparsi le prime strutture cicatriziali.

Cosa è importante in questa fase:

Un'attività fisica mirata favorisce in modo ottimale il rinnovamento dei tessuti. Il suo gruppo terapeutico le aiuterà a trovare il giusto equilibrio tra movimento e riposo. Un carico funzionale adeguato migliora la qualità del nuovo tessuto e crea le basi per una guarigione stabile e duratura.

Fase 3: La fase di rimodellamento (fase di ricostruzione e maturazione)

A seconda del tipo di intervento chirurgico e delle condizioni individuali, questa fase finale può durare da alcuni mesi fino a un'anno. Il tessuto neoformato si consolida progressivamente, diventando più resistente e adattandosi gradualmente alle esigenze della vita quotidiana.

Cosa è importante in questa fase:

Un'allenamento regolare e personalizzato contribuisce in modo decisivo a rendere il tessuto forte e funzionale nel tempo. Movimento, costanza e pazienza sono i suoi alleati più preziosi. Anche se i progressi possono sembrare lenti, ogni piccolo passo rappresenta un traguardo importante nel percorso verso il raggiungimento dei suoi obiettivi personali.

Il suo gruppo di specialiste/specialisti è a sua disposizione e la sostiene nel suo percorso.

CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

- Segua attentamente le indicazioni mediche relative alla profilassi della trombosi. Assuma i farmaci prescritti e indossi le calze compressive come indicato.
- Contro il gonfiore: impacchi di ricotta, impacchi freddi ed elevazione corretta della gamba interessata.
- Esegua regolarmente gli esercizi consigliati.
- Ricordi che il fumo e il consumo di alcol possono rallentare la guarigione dei tessuti.
- Segua una dieta equilibrata.
- Si eserciti a camminare con le stampelle (veda video tramite codice QR, immagine e testo nel capitolo "IL PERIODO CHE PRECEDE L'INTERVENTO").
- Si eserciti a salire e a scendere le scale con le stampelle (veda video tramite codice QR, immagine e testo nel capitolo " IL PERIODO CHE PRECEDE L'INTERVENTO").
- Si eserciti ad alzarsi e sedersi correttamente con le stampelle (veda immagine e testo nel capitolo "IL PERIODO CHE PRECEDE L'INTERVENTO").
- Indossi pantaloni comodi per favorire una buona circolazione sanguigna nella zona operata.
- Durante il sonno può assumere qualsiasi posizione che risulta comoda e priva di dolore. Se si sdraia su un fianco può posizionare un cuscino tra le gambe per maggiore comfort.
- Mantenga la cicatrice asciutta e pulita. Una volta che la ferita è completamente chiusa può trattare la cicatrice con una pomata grassa (ad esempio alla calendula). Eviti l'esposizione diretta al sole e protegga la zona con un cerotto.

Ritorno al lavoro e agli hobby

La risposta a questa domanda è molto personale e dipende da diversi fattori. Da un lato dal tipo di intervento chirurgico eseguito e dall'andamento della riabilitazione, dall'altro dalla natura della propria attività professionale. Lo stesso vale per la ripresa dei propri hobby.

È consigliabile affrontare questo argomento con il medico curante già prima dell'intervento. Il medico potrà fornire una stima indicativa della durata prevista dell'assenza dal lavoro. Tuttavia, la durata esatta verrà definita nel corso della riabilitazione post-operatoria in base all'evoluzione del recupero.

Guida

Poiché ogni compagnia assicurativa ha disposizioni diverse in materia è opportuno informarsi presso la propria compagnia.

PAROLE FINALI

Gentile paziente,

le settimane e i mesi dedicati alla riabilitazione dell'articolazione operata sono stati sicuramente impegnativi. Ci auguriamo che questo libretto le sia stato utile nel suo percorso di recupero e le rivolgiamo i nostri migliori auguri per il futuro.

Se ha ulteriori domande o dubbi non esiti a rivolgersi alla sua/al suo fisioterapista o al suo medico curante: saranno lieti di offrirle il supporto necessario.

***Il suo team di fisioterapiste e fisioterapisti
del Compensorio Sanitario di Brunico***

NOTE

[illegible]