

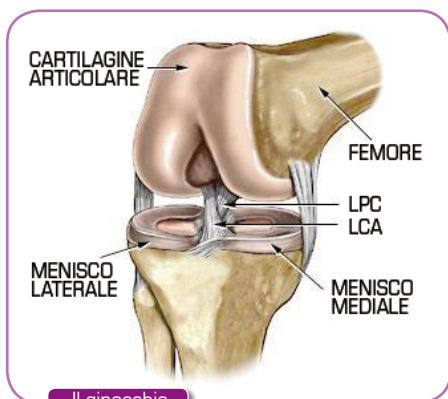
di **Giorgio Pasetto**
Dottore in scienze motorie
Gruppo Bernstein - Verona

LCA e calcio: la rieducazione

« **Protocollo rieducativo nelle ricostruzioni del legamento crociato anteriore nel calcio** »

La rieducazione dei pazienti operati di ricostruzione del LCA rappresenta senza dubbio uno dei più vasti capitoli della rieducazione sportiva. Per comprendere le esigenze che sorgono in seguito ai diversi interventi, si possono formulare alcune considerazioni.

Il legamento crociato anteriore (**LCA**) è una struttura stabilizzatrice primaria per il ginocchio. In virtù della presenza di recettori propriocettivi e nocicettivi rappresenta una struttura attiva. Le strutture muscolari che intervengono a dare stabilità al ginocchio devono interagire con estrema precisione ed armonia.



Il ginocchio

Diverse sono le metodiche disponibili per la ricostruzione del LCA e da ciò derivano le differenti metodiche rieducative, che devono in ogni caso fare riferimento alla tenuta dei mezzi di fissazione dell'impianto del neo-legamento, alla guarigione biologica del sito donatore ed alle condizioni cliniche del paziente. Il trattamento rieducativo trova la sua più profonda motivazione nel fatto che non è sufficiente dare stabilità, ma è necessario recuperare completamente la funzione.

Ci sono perciò numerosi fattori che interagiscono per produrre un risultato ottimale dopo un'operazione chirurgica del ginocchio. La specificità degli esercizi rappresenta un fattore di importanza fondamentale.



CAMMINARE, CORRERE, GIOCARE A CALCIO

Presso i nostri Centri sono stati rieducati per lesione del LCA migliaia di pazienti che nel corso degli anni hanno via via affrontato tecniche chirurgiche e protocolli riabilitativi in continua evoluzione. Alla luce di questa ampia casistica abbiamo individuato delle linee guida in base alle tre domande che il paziente rivolge sempre al suo rieducatore dopo l'intervento:

- 1) Quando riprenderò a camminare?
- 2) Quando riprenderò a correre?
- 3) Quando tornerò a giocare a calcio?

Abbiamo suddiviso il programma in 3 fasi che rispondono a queste precise funzioni da recuperare: camminare, correre, giocare a calcio.

FASE 1 - Primo mese

La prima fase inizia dopo l'intervento chirurgico e dura 3 - 4 settimane; ha come obiettivi la riduzione del gonfiore, il reclutamento attivo del quadricipite, il recupero dell'estensione completa, il raggiungimento dei primi 120° di flessione, l'inizio della deambulazione corretta. Il lavoro viene svolto in palestra ed in piscina e le sedute di trattamento prevedono: esercizi attivi per l'estensione e per la flessione, esercizi propedeutici al carico, esercizi di rinforzo muscolare ed eventualmente terapie fisiche strumentali.

FASE 2 - Secondo e terzo mese

La seconda fase, che dura dal 2° fino alla fine del 3° mese, ha come obiettivi il recupero dell'articolazione completa e della forza muscolare. Utilizziamo esercizi in acqua, esercizi propriocettivi effettuati su tavolette instabili per aumentare il controllo neuromotorio, specifici lavori di rinforzo di tutta la catena muscolare dell'arto inferiore.

Alla fine del 3° mese verifichiamo, con il TEST ISOCINETICO, il miglioramento della performance muscolare per indirizzare

l'équipe rieducativa verso un programma realmente adeguato alle condizioni muscolari del singolo paziente.

FASE 3

La terza fase si svolge fra la palestra di riabilitazione ed il campo sportivo e all'inizio del 4° mese si riprende a giocare a calcio. Ha come obiettivi il recupero completo della forza muscolare, il recupero delle capacità cardio-vascolari, la ripresa del gesto sportivo. Il programma sul campo prevede carichi di lavoro crescenti distinti per fasi e la ricerca della perfetta coordinazione neuromotoria anche in situazioni di stress. Un ultimo test isocinetico di controllo e la consegna di un programma di mantenimento da seguire dopo la dimissione, concludono la fase riabilitativa con la quale il paziente dovrebbe essere in grado di riprendere completamente le abitudini di vita e sportive che aveva prima dell'intervento.

Negli atleti di alto livello, la ricerca di tempi accelerati di recupero ci ha fatto ottenere risultati sorprendenti pur nel rispetto dei tempi biologici di guarigione. Il lavoro si avvale di doppie sedute quotidiane, inizialmente divise fra palestra e piscina, quindi fra palestra e campo, di controlli ravvicinati per l'inserimento di esercizi più complessi non appena se ne vede la possibilità.

INFO: www.centrobernstein.it

Centro Bernstein

I Centri Bernstein di Verona, Domegliara e Zevio sono guidati dal dott. **Giorgio Pasetto** (nella foto) e dal dott. Andrea Lauter.



I Centri Bernstein rappresentano un punto di riferimento qualificato ed attrezzato per la rieducazione motoria dello sportivo.

I centri Bernstein sono costituiti da professionisti (chinesiologi, fisioterapisti, osteopati, massoterapisti e massofisioterapisti) che lavorano in stretta sintonia con medici di base, ortopedici, fisiatristi ed altri medici specialisti. I centri Bernstein presenti sul territorio veronese sono a Verona in Lungadige Attiraglio, a Zevio e a Domegliara.

LE NOSTRE SEDI A:
VERONA, DOMEGLIARA,
ZEVIO

INFOLINE
045/8350660

SIAMO PARTNER DI:

la rieducazione dello sportivo

WWW.CENTROBERNSTEIN.IT