

Dall'infortunio al Ritorno Agonistico

**TERAPIE
FISIOKINESITERAPICHE**



**E RITORNO
ALL'ALLENAMENTO**

TAPPE FONDAMENTALI:

- **FASE 1:** Controllo del dolore e del versamento articolare;
- **FASE 2:** Recupero dell' articularità;
- **FASE 3:** Ripristino dello schema del cammino;
- **FASE 4:** Rinforzo muscolare;
- **FASE 5:** Propriocettività;
- **FASE 6:** Ripristino della corsa e dell'abilità gesto-specifica;
- **FASE 7:** Ripresa velocità;
- **FASE 8:** Ripresa psicologica.

CONTROLLO DEL DOLORE E DEL VERSAMENTO ARTICOLARE

- Ghiaccio
- Arto in scarico
- Guarigione delle Ferite
- Mobilizzazione Precoce



CONTROLLO DEL DOLORE E DEL VERSAMENTO ARTICOLARE

■ IKT



■ Esercizi attivi
Tibiotarsica

■ FANS



RECUPERO DELL' ARTICOLARITÀ

- **Massaggio decontratturante**
- **Riequilibrio mio-fasciale (terapia manuale)**



RECUPERO DELL' ARTICOLARITÀ

- **Trattamento delle aderenze cicatriziali**



- **Mobilizzazione della rotula**



RECUPERO DELL' ARTICOLARITÀ

- Mobilizzazione passiva da parte dell'operatore



- Mobilizzazione passiva continua (Kinetec)



RECUPERO DELL' ARTICOLARITÀ

Automobilizzazione

Mobilizzazione in acqua

Stretching



RIPRISTINO DELLO SCHEMA DEL CAMMINO

- **Spostamenti laterali di carico**
- **Spostamenti A/P di carico**

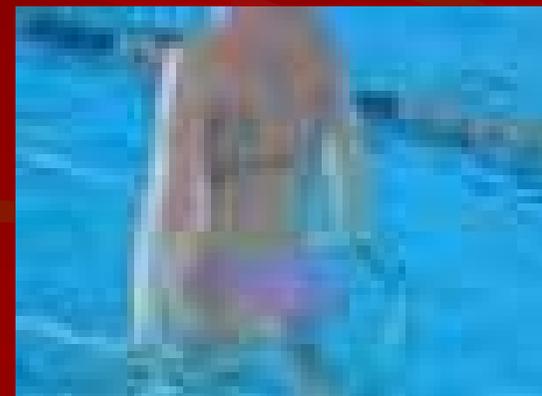


RIPRISTINO DELLO SCHEMA DEL CAMMINO

- Cammino a piedi scalzi



- Cammino in acqua



RIPRISTINO DELLO SCHEMA DEL CAMMINO

- Cammino con andature
- Cammino su terreni vari



NB: Attenzione ai compensi !!!

RINFORZO MUSCOLARE

■ Contrazioni isometriche



RINFORZO MUSCOLARE

- elettrostimolazione



www.fisiokinesiterapia.biz

RINFORZO MUSCOLARE

- Esercizi contro-resistenza (cavigliere, elastici, acqua, macchine)



PROPRIOCETTIVITA'

■ Posizioni



PROPRIOCETTIVITA'

■ Traiettorie



PROPRIOCETTIVITA'

- Sensibilizzazione (tavolette, cuscinetti, bauncher ...)



CONCETTI GENERALI

**PROGRAMMA RIEDUCATIVO
PRE-OPERATORIO**

CONCETTI GENERALI

**INIZIARE LA
RIABILITAZIONE
IL PIU' PRECOCEMENTE
POSSIBILE**

CONCETTI GENERALI

**OGNI INDIVIDUO
E' DIVERSO
DALL'ALTRO**

CONCETTI GENERALI

**GINOCCHIO
E
POSTURA**

CONCETTI GENERALI

**RISPETTARE
I TEMPI BIOLOGICI
DI GUARIGIONE**

CONCETTI GENERALI

**NON TRASCURARE MAI
L'ASPETTO PSICO-EMOTIVO
DEL PAZIENTE**

RINFORZO MUSCOLARE

Obiettivi:

- Riportare i valori di forza dell'atleta ai valori iniziali;
- Riportare la massa muscolare dell'arto leso in equilibrio con l'arto sano;

METODOLOGIA

Lavori Isocinetici:

- Test iniziale;
- Test di controllo;
- Test finale.



Lavori con sovraccarico



Lavori a carico naturale



- Incremento continuo e graduale;
- lavoro mono/bipodalici;
- Incremento dell'elasticità muscolare.

PROPRIOCETTIVITA'

in contemporanea ai lavori di forza



RIPRISTINO DELLA CORSA E DELL'ABILITA' GESTO-SPECIFICA

Corsa (scalzi – su sabbia)



Andature varie



Balzi - Saltelli



Lavori con la palla



RIPRESA VELOCITA'

Scatti con sovraccarico



Scatti in salita



RIPRESA PSICOLOGICA



Come ottenere un risultato ottimale

- **Rispettando le tappe fondamentali;**
- **Non affrettare le fasi;**
- **Scambio continuo di informazioni fra fisioterapista – preparatore – allenatore.**

Prevenzione dell'infortunio:

- **Corretta preparazione atletica;**
- **Corretto uso delle fasi di carico e scarico;**
- **Lavori posturali e propriocettivi.**