

# 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**

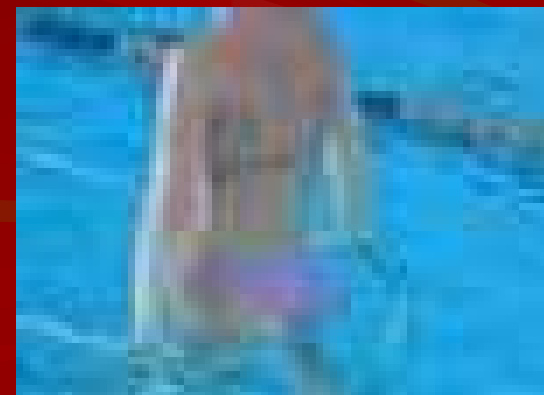


# RIPRISTINO DELLO SCHEMA DEL CAMMINO

- 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](http://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/bipedalici;
- 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.**