



# Dr. Marco Giaracuni

Specialista in Ortopedia e Traumatologia  
Dirigente Medico Ortopedia e Traumatologia  
Ospedale "Vito Fazzi" di Lecce  
C.T.U. del Tribunale di Lecce

## PROTOCOLLO RIABILITATIVO dal 30° al 60° giorno post operatorio

- deambulazione libera con corretto schema del passo
- ginnastica di potenziamento muscolo quadricipite femorale, flessori, adduttori ed abduttori contro resistenza progressiva
- mini-squat da 90° a 0° di flessione
- ginnastica isotonica da 90° a 0° contro resistenza progressiva
- ginnastica isometrica a diversi gradi di flessione (0°, 45° e 60°) contro resistenza progressiva
- pressa da 90° a 0° con resistenza progressiva (evitare leg-extension)
- cocontrazioni a catena aperta ed a catena chiusa
- cyclette con resistenza progressiva a sellino alto e/o basso
- massoterapia ed elettroterapia stimolante attivatori di ginocchio
- idrochinesiterapia (ginnastica contro resistenza in acqua)

resistenza: kg 4-6 alla coscia; 4-6 kg all'apofisi tibiale  
(incremento progressivo)

**Segreteria:** Tel. 333.7171.535

dalle ore 9.00 alle 13.00 e dalle 15.30 alle 20.00 (lun-ven)

**Cellulare:** 328 594 4051 anche WhatsApp

**mail:** m.giaracuni@gmail.com **sito:** www.marcogiaracuni.it