

Lesione del legamento crociato anteriore

Percorso riabilitativo pre e post-operatorio · Linee guida basate sull'evidenza

Cos'è e come si manifesta

Il legamento crociato anteriore (LCA) è uno dei principali stabilizzatori del ginocchio. La sua lesione avviene frequentemente durante attività sportive che comportano cambi di direzione, decelerazioni e salti.

La decisione tra trattamento conservativo e chirurgico dipende da diversi fattori: età, livello di attività, instabilità sintomatica e obiettivi del paziente. In entrambi i casi, la riabilitazione è fondamentale per il recupero ottimale.

Il percorso riabilitativo

Il percorso è suddiviso in fasi. La progressione avviene in base ai criteri clinici raggiunti, non solo al tempo trascorso.

FASE 0 — Preabilitazione (pre-operatoria) — 2-6 settimane prima dell'intervento

Obiettivi:

- Ridurre gonfiore e dolore
- Recuperare il ROM completo (specialmente l'estensione)
- Ripristinare l'attivazione del quadricipite
- Normalizzare il pattern del cammino

Cosa faremo:

- Crioterapia e gestione dell'edema
- Esercizi di mobilità articolare
- Rinforzo quadricipite (isometrici, SLR)
- Rinforzo catena posteriore e core

Criteri di progressione:

- ✓ ROM completo (0° estensione)
- ✓ Buona attivazione del quadricipite
- ✓ Cammino senza zoppia

FASE 1 — Post-operatoria immediata — Settimane 0-2

Obiettivi:

- Proteggere il graft
- Controllare dolore e gonfiore
- Recuperare l'estensione completa
- Attivare il quadricipite

Cosa faremo:

- Crioterapia, elevazione, compressione
- Quad sets e SLR
- Mobilità passiva e attiva assistita
- Carico progressivo con stampelle secondo indicazione chirurgica

Criteri di progressione:

- ✓ Estensione completa (0°)
- ✓ Buon controllo del quadricipite
- ✓ Riduzione progressiva del gonfiore

FASE 2 — Rinforzo e controllo neuromuscolare — Settimane 2-12

Obiettivi:

- Recuperare il ROM completo
- Rinforzo muscolare progressivo
- Normalizzare il cammino
- Iniziare il lavoro propriocettivo

Cosa faremo:

- Esercizi a catena cinetica chiusa (squat, leg press, step-up)
- Esercizi a catena aperta (se indicato dal protocollo)
- Allenamento propriocettivo e dell'equilibrio
- Cyclette e attività a basso impatto

Criteri di progressione:

- ✓ ROM completo
- ✓ Forza del quadricipite >70% del controlaterale
- ✓ Cammino normalizzato

FASE 3 — Preparazione al ritorno allo sport — Mesi 4-9+

Obiettivi:

- Simmetria di forza >90%
- Preparazione sport-specifica
- Readiness psicologica al ritorno allo sport

Cosa faremo:

- Rinforzo ad alta intensità
- Corsa progressiva (programma strutturato)
- Agilità, pliometria, cambi di direzione
- Test funzionali: hop tests, forza isocinetica
- Valutazione della readiness psicologica (ACL-RSI)

Criteri di progressione:

- ✓ LSI >90% ai test di forza e hop tests
- ✓ Qualità del movimento adeguata
- ✓ ACL-RSI >56 punti
- ✓ Almeno 9 mesi dall'intervento

Tempi di recupero attesi

La riabilitazione post-ricostruzione del LCA dura tipicamente 9-12 mesi. Il ritorno allo sport agonistico non è consigliato prima dei 9 mesi dall'intervento. Ogni atleta che rientra deve superare una batteria di test oggettivi (forza, hop tests, qualità del movimento, readiness psicologica).

Quando consultare il medico

Contatta il medico o il fisioterapista se si presentano:

- **Gonfiore improvviso e significativo del ginocchio**
- **Sensazione di instabilità o cedimento durante le attività**
- **Dolore che aumenta progressivamente**
- **Blocco articolare (impossibilità di estendere o flettere completamente)**
- **Febbre o segni di infezione (post-operatorio)**

Prenota la tua valutazione

Ogni percorso viene personalizzato sulla base dei tuoi obiettivi e della tua condizione.

WhatsApp: +39 348 117 9719 · Email: barbisanmauro@gmail.com

Studio di Fisioterapia ASSIST · Via San Girolamo Emiliani 19/A, Treviso

Riferimenti clinici

van Grinsven S et al., Evidence-based rehabilitation following ACL reconstruction, Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc, 2010

KNGF Evidence Statement: Rehabilitation after ACL Reconstruction, Br J Sports Med, 2016

Adams D et al., Current Concepts for ACL Reconstruction: A Criterion-Based Rehabilitation Progression, JOSPT 2012

Mass General Hospital, ACL Reconstruction Rehabilitation Protocol, 2024

Avvertenza legale

Il presente documento ha finalità esclusivamente informativa e divulgativa. Non costituisce in alcun modo una diagnosi, un parere medico, una prescrizione terapeutica né sostituisce il consulto con un professionista sanitario qualificato. Le informazioni contenute sono basate sulle linee guida cliniche citate e rappresentano indicazioni generali che devono essere personalizzate in base alla valutazione clinica individuale. L'autore declina ogni responsabilità derivante da un utilizzo improprio, autonomo o non supervisionato delle informazioni qui riportate. Per qualsiasi decisione relativa alla propria salute, si raccomanda di rivolgersi al proprio medico o fisioterapista di riferimento.

© 2026 Dott. Ft. Mauro Barbisan — Studio di Fisioterapia ASSIST. Tutti i diritti riservati. La riproduzione, anche parziale, è consentita esclusivamente con citazione della fonte e previa autorizzazione dell'autore.