

## RIABILITAZIONE CAVIGLIA DOPO DISTORSIONE

Per una corretta riabilitazione della caviglia, è molto importante conoscere il grado di distorsione da parte dell'ortopedico sapendo che esiste un grado I, II e III. Una buona riabilitazione serve a prevenire il dolore cronico e l'instabilità

Nelle distorsioni di grado I è sufficiente seguire il protocollo R.I.C.E.:

- (Rest ): Riposo limitando il carico
- (Ice): Ghiaccio 20 minuti 3 vv al di x 4-5 gg per ridurre il gonfiore
- (Compression): Bendaggio compressivo funzionale per l'edema e l'immobilizzazione della caviglia
- (Elevation): tenere l'arto sollevato sopra il cuore per le prime 48 ore

Il gonfiore di solito va via in pochi giorni.

Per un grado II, andrà seguito il protocollo R.I.C.E. associato ad una fase più lunga di immobilizzazione (2 settimane) con tutore tipo Aircast o Malleolofit. Sarà utile eseguire della fisioterapia per ridurre l'edema e il dolore (Tecarterapia, Laser, Ultrasuoni, Ipertermia) e successivamente per circa 1 mese dedicarsi a della terapia fisica di stretching, propriocezione e rinforzo muscolare.

Le distorsioni grado III sono molto a rischio di instabilità cronica. In questi casi l'immobilizzazione dovrà essere più prolungata (30 gg) in tutore e considerare una fisioterapia aggressiva per almeno 2 mesi.

Le persone che vanno incontro a distorsioni ripetute devono prendere in considerazione un trattamento chirurgico.

### Riabilitazione

Ogni lesione legamentosa richiede la riabilitazione altrimenti il rischio di instabilità e dolore cronico diventa elevato. Nelle distorsioni grado II e III la riabilitazione richiede 3 fasi.

- La fase I include riposo, e proteggere la caviglia riducendo l'edema.
- La fase II include il recupero della flessibilità della caviglia, l'articolarietà e la forza
- La fase III include il ritorno alle attività quotidiane, ed eseguire esercizi di mantenimento seguiti da esercizi specifici per lo sport negli agonisti.

Una volta che il paziente è in grado di ritornare ad una vita normale sarebbe utile eseguire degli esercizi di rinforzo muscolare, esercizi di stretching e di propriocezione. Gli esercizi andrebbero eseguiti almeno **2 volte al giorno**.

Gli esercizi di rinforzo muscolare andrebbero iniziati quando la caviglia è sgonfia, si è in grado di camminare senza grande dolore e l'articolarietà è ripristinata. Di solito si inizia con esercizi isometrici e successivamente isotonici.

### Esercizi isometrici



Spingere la caviglia in giù e all'interno contro una superficie dura come una poltrona e tenere premuto per 10 secondi. Ripetere 10 volte.



Spingere la caviglia in su e all'esterno contro una superficie dura come una poltrona. Tenere la posizione per 10 secondi. Ripetere 10 volte.

Spingere la caviglia in giù contro una superficie dura e mantenere la posizione 10 secondi. Ripetere 10 volte.

Spingere la caviglia in su contro una superficie dura e mantenere la posizione 10 secondi. Ripetere 10 volte.

### Esercizi isotonici



Utilizzando un elastico fisioterapico tipo Theraband attorno all'avampiede, tenere le estremità degli elastici con le mani e spingere in giù più possibile e poi ritornare indietro. Ripetere 10 volte.



Legare l'elastico ad un oggetto fisso e metterlo attorno all'avampiede. Iniziare con il piede in giù e spingere la caviglia in su il più possibile. Ripetere per 10 volte.



Legare l'elastico ad un oggetto fisso e metterlo attorno all'avampiede. Partire con il piede in posizione di riposo e spingere all'interno e in basso. Ripetere 10 volte.



Legare l'elastico ad un oggetto fisso e metterlo attorno all'avampiede. Portare la caviglia in su e all'esterno partendo dalla posizione rilassata. Ripetere 10 volte.

## Esercizi propriocettivi



Stare in piedi solo con la caviglia interessata su un cuscino. Mantenere la posizione per 10 secondi e ripetere 10 volte.



Stare in piedi solo con la caviglia interessata e applicare l'elastico sulla caviglia sana. Portare la caviglia sana avanti e poi indietro alla posizione iniziale. Ripetere 10 volte. Iniziare piano e andare sempre più veloce.



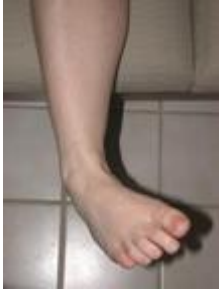
Nelle fasi avanzate portare la caviglia sana dietro e poi di nuovo alla posizione iniziale

## Stretching



Portare la caviglia in su fino a sentire il polpaccio tirare. Mantenere la posizione 10 secondi.

Ripetere 10 volte



Mettere la caviglia in giù e all'interno e mantenere la posizione 10 secondi. Ripetere 10 volte.



Portare la caviglia in su e all'esterno e mantenere la posizione 10 secondi. Ripetere 10 volte.



Portare la caviglia in giù e mantenere la posizione 10 secondi. Ripetere 10 volte.



Con i piedi su un gradino andare in giù con le caviglie e mantenere la posizione 10 secondi. Ripetere 10 volte.



Eeguire dei mini squat piegando lievemente il ginocchio e mantenere la posizione per 10 secondi. Ripetere 10 volte



Posizionare la caviglia affetta indietro con il ginocchio esteso. La caviglia va con il calcagno lievemente all'interno di 20 °. Portare il corpo in avanti piegando i gomiti fino a sentire tirare il polpaccio. Mantenere la posizione 10 secondi e ripetere per 10 volte.