



ROTTURA DEL LEGAMENTO CROCIATO POSTERIORE

- Diagnosi:** la Vostra diagnosi è: una rottura del legamento crociato posteriore.
- Lesione:** questa lesione consiste in una rottura completa del legamento che stabilizza la traslazione posteriore della tibia sul femore. Il legamento crociato posteriore è collocato centralmente all'interno del ginocchio appena dietro al legamento crociato anteriore rendendo così difficile per il paziente localizzare la zona colpita.
- Causa:** la causa più comune è un forte colpo alla parte anteriore della tibia, con il ginocchio in posizione di flessione ad esempio nell'urto contro il cruscotto dell'auto in un incidente stradale.
- Sintomi:** sintomi tipici sono il gonfiore del ginocchio con segni di instabilità ma raramente ci sono veri episodi di cedimento del ginocchio. Il dolore può essere minimo.
- Trattamento:**
1. Ghiaccio ed elevazione dell'arto per ridurre il gonfiore.
 2. E' incoraggiata la flessione ed estensione nei limiti concessi dal dolore
 3. La bicicletta va iniziata non appena raggiunto un grado adeguato di motilità.
 4. Sono consigliati esercizi di rafforzamento del quadricipite, come lo squat da fermi (con elevazione sulle punte) e la leg press.
 5. Gli esercizi per i flessori devono iniziare solo in un secondo tempo.
 6. La maggior parte dei casi viene trattata incruentamente, grazie all'ausilio di un particolare tutore.
- Precauzioni:**
1. Non partecipate a sports aggressivi finchè non abbiate raggiunto un buon tono del quadricipite e non sia scomparso il gonfiore.
 2. Assicuratevi di comprendere appieno il vostro programma di riabilitazione. Questo è essenziale per il recupero ottimale da questa lesione.
- Recupero:** di solito, il recupero è previsto in circa 3/4 mesi, a quel punto, il gonfiore dovrebbe essere scomparso e la forza recuperata. Solitamente è possibile un pieno ritorno alle attività sportive.