



## DR. FILIPPO MARIA RANALDI

Ortopedia & Traumatologia

**Dott. Filippo Maria Ranaldi**

**Medico Chirurgo - Specialista in Ortopedia e Traumatologia**

**Dirigente Medico ASL ROMA 5 – P.O. Colferro-Palestrina**

**Medico Sociale Frosinone Calcio**

**Studio Medico MAGNA GRECIA – Via Magna Grecia, 65 – Roma**

**Centro Polispecialistico ADITERM – Via Casilina Km 77.600 – Ferentino (FR)**

### **Terapia medica:**

- Indossare ginocchiera con occhiello durante attività sportiva e lavorativa, se necessario;
- Cercare di fare delle pause o di sgranchire le ginocchia durante la giornata;
- Crioterapia locale per 30 minuti per 3 volte al giorno, per 5/7 giorni;
- CONDROL 800 mg: 1 cp/die a stomaco pieno per 3 mesi e ogni 3 mesi;
- Riposo funzionale da attività sportiva durante tutta la fase acuta.

### **Terapia riabilitativa:**

- Esercizi in isometria di rinforzo del quadricipite, dapprima senza carico, in seguito con cavigliera da 1-2 kg. Sollevare e abbassare in blocco gli arti inferiori, alternativamente, senza piegare il ginocchio, lentamente sia in fase di sollevamento che in fase di ritorno. Per ogni arto: 5 serie da 10 ciascuno. L'esercizio deve essere eseguito almeno una volta al giorno, tutti i giorni, per almeno 30 giorni.
- Esercizi in isometria di rinforzo del vasto mediale, con palla di gommapiuma da stringere tra le ginocchia per tutta la durata dell'esercizio. Sollevare lentamente gli arti inferiori in blocco, senza piegare le ginocchia e serrando la palla di gommapiuma, e ritornare lentamente in posizione di partenza. Non devono essere sforzati gli addominali, ma deve lavorare il quadricipite! Si consigliano 5 serie da 20, con 1 minuto di pausa tra una serie e l'altra. L'esercizio deve essere eseguito almeno una volta al giorno, tutti i giorni, per almeno 30 giorni.
- Se il paziente lo gradisce, può nuotare durante il periodo di riabilitazione e astensione dall'attività sportiva, evitando di eseguire lo stile "rana";
- Effettuare kinesiotaping da fisioterapista competente in caso di attività in cui è richiesta la corsa e/o il salto.