



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)

PROTOCOLLO RIABILITATIVO DISTORSIONE CAVIGLIA

È fondamentale seguire un protocollo riabilitativo per distorsioni di caviglia, dal momento che il paziente potrebbe andare incontro a distorsioni recidivanti, deambulazione antalgica, alterazioni della biomeccanica e indebolimento progressivo della caviglia. Il piede è un organo di locomozione e di senso, presenta sulla sua pianta numerosi recettori di posizione ed equilibrio, che integrano nel sistema nervoso centrale stimoli visuo-spaziali e dall'orecchio interno. Questo protocollo può essere modificato in itinere in accordo con il curante, a seconda di età, atletismo e richiesta funzionale del singolo individuo.

- **Giorni 1-10:**

- Crioterapia locale 30 minuti per 4 volte al giorno;
- Riposo funzionale per 7 giorni (non camminare per lunghi tratti, non fare scale, non guidare) con arto in scarico antideclive (gamba alta), sia durante il giorno che durante la notte (con un cuscino imbottito sotto al tallone);
- Deambulazione consentita con l'uso di 2 bastoni canadesi e carico parziale a tolleranza (si appoggia il piede, fintanto che non si sente dolore);
- Mantenere tutore tipo AIRCAST bivalva per h24 fino a diversa indicazione;
- Il pz deve eseguire più volte al giorno, da sdraiato e senza tutore, esercizi autogestiti di flessione plantare, flessione dorsale e lateralità esterna e interna del piede, per rinforzare gli stabilizzatori attivi;
- Terapia medica: BRUFEN 400 mg 1cp x 2/die a stomaco pieno, oppure Tachipirina 1000 mg 1cp A/B (massimo 3 cp/24h), eventuale gastroprotezione con NEXIUM 40 mg 1cp/die per 4 giorni, NEDEMAX TRAUMI 1cp x2/die per 7 gg.
- Al persistere di dolore o impotenza funzionale oltre i 7 giorni dal trauma, si consiglia di eseguire una RMN della caviglia.

- **Giorni 10-21:**

- Nuovo controllo clinico dall'ortopedico dopo 10-15 giorni;
- Si prescrive FKT per recupero funzionale: ginnastica propriocettiva su tavoletta, pallone bosu e/o pedana DELOS, Laserterapia, rinforzo muscolare e recupero della deambulazione, della motilità e della funzione articolare della caviglia;
- "Svezzamento" dagli ausili: il pz per 7 giorni indosserà il tutore solo in ambiente non protetto e potrà toglierlo in casa; dalla settimana successiva toglierà il tutore anche in ambiente non protetto;
- Il pz potrà recuperare l'attività fisica gradualmente dopo circa 15-20 giorni dal trauma, iniziando con graduale introduzione dei carichi di lavoro e seguito da un istruttore competente, solo se avrà correttamente eseguito il trattamento fisioterapico e se non manifesta alcuna eventuale complicanza.