LA RIABILITAZIONE DOPO TRAUMI DISTORSIVI DELLA CAVIGLIA

Articolarità

Viene incoraggiato il movimento in tutti i piani dello spazio, facendo riprodurre al paziente col piede le lettere dell'alfabeto. Si cerca di ripristinare l'elasticità delle regioni affette da rigidità mediante esercizi con l'elastico, senza tuttavia provocare dolore o versamenti. Con l'aumento dell'escursione articolare, vengono praticati graduali allungamenti del tendine d'Achille ed esercizi di dorsiflessione del piede, previo riscaldamento muscolare.

In questa fase è possibile iniziare la mobilizzazione articolare mediante esercizi distrattivi e traslazioni anteroposteriori, per poi proseguire il trattamento a pieno regime in assenza di dolore.

Programmi di potenziamento muscolare

In assenza di dolore, gli esercizi di potenziamento muscolare possono essere iniziati precocemente. Come per gli esercizi di ripristino dell'articolarità, anche gli esercizi di potenziamento muscolare devono essere eseguiti in tutti i piani dello spazio. Risultano quindi perfetti gli esercizi con l'elastico. I pesi ed i macchinari per il potenziamento muscolare sono di difficile gestione nelle lesioni di caviglia, e dovrebbero essere utilizzati solo nelle fasi finali della riabilitazione. Infine, il programma di potenziamento muscolare deve prendere in considerazione le necessità funzionali del singolo individuo (rapidità o lentezza, concentrica od eccentrica, resistenza o forza).

Propriocezione e controllo sensorio-motorio

Gli esercizi propriocettivi di base consistono nel mantenere e bilanciare la stazione eretta su un arto solo, seguiti da esercizi mediante tavolette di equilibrio realizzabili dal paziente stesso. Nelle fasi finali del programma riabilitativo vengono inseriti esercizi funzionali, per ripristinare l'agilità e la sicurezza. Negli atleti gli esercizi funzionali devono essere specifici per lo sport.