

Protocollo di esercizio eccentrico per le tendiniti del rotuleo secondo Stanish

Riferimento bibliografico: *Clin Orthop Relat Res.* 1986 Jul;(208):65-8. *Eccentric exercise in chronic tendinitis.* Stanish WD, Rubinovich RM, Curwin S.

Eeguire mezzi affondi come da fotografia seguendo il seguente schema della complessiva durata di 6 settimane:

1. Stretching
 - a. Mantenere la posizione di stretching per 15-30 secondi
 - b. Ripetere per 3-5 volte
2. Esercizio eccentrico (mezzi affondi come nella foto)
 - a. 3 serie da 10 ripetizioni ciascuna ogni giorno (dopo schema di 6 settimane è possibile proseguire con un mantenimento 3 volte a settimana)
 - b. Progressione
 - i. Giorni 1 e 2 lentamente
 - ii. Giorni 3-4-5 velocità intermedia
 - iii. Giorni 6 e 7 velocità massima
 - c. Incrementare progressivamente il carico:
 - i. Prima settimana nessun carico
 - ii. Seconda settimana tenendo pesi fino a 2-3 kg per ciascuna mano oppure uno zaino in spalla fino a circa 6-7 kg (massimo 10% del proprio peso corporeo)
 - iii. Dalla 3° alla 6° settimana crescere progressivamente fino a massimo 14 kg (non superare il 20% del peso corporeo)
3. Stretching secondo il punto 1 al termine (come prima degli esercizi)
4. Ghiaccio con protezione per 5-10 minuti sulla zona del dolore

Al giorno 7 ripetere il ciclo.

Meglio utilizzare un piccolo rialzo di 1-2 cm sotto al tallone.

L'arto che lavora è quello che sta più avanti (nella foto il sinistro).



Chirurgiarticolare.it Vietata ogni riproduzione senza autorizzazione.