



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Lesione del legamento crociato posteriore (LCP) | Ginocchio | 02/08/2026

* COMPRENDERE LA LESIONE DEL LEGAMENTO CROCIATO POSTERIORE

OK Le lesioni isolate di grado lieve o moderato spesso si gestiscono senza intervento con una riabilitazione strutturata; quelle associate ad altri legamenti hanno un percorso diverso, deciso con l'ortopedico.

- Il legamento crociato posteriore (LCP) impedisce alla tibia di scivolare all'indietro rispetto al femore. Si lesiona di solito per un colpo sulla parte alta della tibia a ginocchio piegato, come nell'urto contro il cruscotto o in una caduta sul ginocchio, o per un'iperestensione forzata.
- Le lesioni isolate di grado lieve o moderato spesso si gestiscono con un programma di riabilitazione, senza intervento. Quelle associate a danni di altri legamenti richiedono la valutazione dell'ortopedico.¹
- Il quadricipite ha un ruolo centrale: rinforzarlo contrasta lo scivolamento della tibia all'indietro, mentre l'allenamento isolato dei muscoli posteriori della coscia va introdotto con cautela nelle prime fasi.¹
- Il gonfiore è di solito modesto e il ginocchio può sembrare stabile nella vita quotidiana: l'instabilità si nota di più in discesa, sulle scale e nei cambi di direzione.

* PROTEGGERE IL GINOCCHIO

- Nelle prime settimane evita la flessione profonda con carico, come accovacciarti del tutto o inginocchiarti su superfici dure.
- Scendendo scale e discese vai più lento e usa il corrimano: la discesa è il momento in cui il ginocchio è meno stabile.
- Evita sedute molto basse e posizioni in cui il peso spinge la tibia all'indietro con il ginocchio piegato.
- Se l'ortopedico ha prescritto un tutore, usalo come indicato: nelle lesioni lievi può non essere necessario.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si inizia con la contrazione del quadricipite a ginocchio disteso, poi si aggiungono esercizi in appoggio come mini squat e step.
- Un fastidio fino a 3 su 10 è accettabile; un aumento del gonfiore o la sensazione di cedimento indica che il carico è eccessivo.
- La flessione oltre i 90 gradi con carico si reintroduce gradualmente, di solito dopo alcune settimane.
- Salti, corsa e cambi di direzione tornano a tappe, quando forza e controllo sono simili nei due lati.

ATTENZIONE Dopo un forte trauma, ginocchio instabile in più direzioni, piede freddo e pallido o formicolio richiedono il pronto soccorso.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Contrazione del quadricipite a ginocchio disteso (10 ripetizioni da 10 secondi, 3 volte al giorno): seduto con la gamba distesa, schiaccia il ginocchio verso il basso contraendo la parte davanti della coscia e mantieni.



- Mini squat con appoggio (3 serie da 10 ripetizioni, a giorni alterni): in piedi con le mani su un tavolo, piega le ginocchia fino a circa 45 gradi con il peso sui talloni e le ginocchia in linea con i piedi.
- Step in avanti su gradino basso (3 serie da 8 ripetizioni per lato, a giorni alterni): sali su un gradino di 10-15 cm spingendo con la gamba davanti e scendi lentamente in 3 secondi, tenendo il ginocchio sopra il secondo dito del piede.

* SE IL DOLORE NON CAMBIA

- Questi consigli servono a farti muovere in sicurezza e a ridurre il ricorso ai farmaci, non a sostituire il trattamento.

ATTENZIONE Se dopo 5 giorni di applicazione costante il dolore è invariato o peggiorato, contattami per una rivalutazione: significa che il quadro richiede un intervento diretto.

Prenota una visita su WhatsApp

oppure Tel. 3200489973

* CONTATTA SUBITO, SENZA ASPETTARE

- Ginocchio che cede in più direzioni dopo un trauma importante
- Piede freddo, pallido o con formicolio dopo il trauma
- Impossibilità di caricare il peso o blocco del ginocchio
- Gonfiore molto rapido ed esteso dell'articolazione
- Febbre, arrossamento e calore del ginocchio

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Pierce CM, O'Brien L, Griffin LW, Laprade RF. Posterior cruciate ligament tears: functional and postoperative rehabilitation. Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc. 2013;21(5):1071-84.