

Legamento crociato | Ricostruzione LCA | Riabilitazione | Ritorno allo sport

# Ricostruzione del legamento crociato anteriore (LCA): riabilitazione, tempi di recupero e ritorno allo sport

1 Luglio 2026 • 10 min di lettura

La ricostruzione del **legamento crociato anteriore (LCA)** rappresenta uno degli interventi più frequenti in ortopedia sportiva. L'operazione permette di ricostruire il legamento lesionato, ma il recupero completo dipende soprattutto dalla **riabilitazione**.

L'obiettivo non è soltanto guarire dall'intervento, ma recuperare **forza, stabilità e controllo** del ginocchio per tornare alle attività quotidiane e sportive riducendo il rischio di una nuova lesione.

## 🦵 Cos'è il legamento crociato anteriore e perché si ricostruisce

Il legamento crociato anteriore è uno dei principali **stabilizzatori del ginocchio**. Mantiene allineati femore e tibia e controlla i movimenti di torsione, i cambi di direzione, le frenate e gli atterraggi dopo un salto.

Quando il LCA si rompe completamente, nella maggior parte dei casi non guarisce spontaneamente. Per chi desidera tornare a praticare sport che prevedono salti, cambi di direzione o contatto fisico, il trattamento consiste generalmente nella **ricostruzione chirurgica** mediante un innesto tendineo.

L'intervento rappresenta il *punto di partenza* del recupero, non il suo completamento. Dopo l'operazione l'innesto deve infatti maturare e trasformarsi progressivamente in un nuovo legamento: un processo biologico che richiede diversi mesi.

Alla lesione del LCA possono associarsi danni a **menisco o cartilagine**, che possono influenzare i tempi della riabilitazione.

## 💡 Perché la riabilitazione è fondamentale

L'intervento ricostruisce il legamento, ma è la riabilitazione a **ricostruire la funzione del ginocchio**.

Nelle settimane successive all'operazione l'innesto attraversa una fase di naturale indebolimento prima di consolidarsi nuovamente. La sua maturazione completa richiede in genere tra i **9 e i 12 mesi**.

> *Anticipare i carichi aumenta il rischio di complicanze; rallentare eccessivamente compromette forza e funzionalità.*

# 📈 Le fasi della riabilitazione dopo la ricostruzione del LCA

**1**

**PROTEZIONE (0-2 SETTIMANE)**

Controllo del dolore e del gonfiore con laser, tecar e SIS, particolarmente efficace nel favorire la riattivazione del quadricipite, recupero dell'estensione completa del ginocchio e ritorno graduale a una camminata sicura.

**2**

**RECUPERO DEL MOVIMENTO E DELLA FORZA DI BASE (2-12 SETTIMANE)**

Recupero completo della mobilità articolare, qualità del cammino e rinforzo muscolare iniziale, introducendo i primi test funzionali con tecnologia VALD ForceDecks per guidare la progressione del recupero.

**3**

**RECUPERO DELLA FORZA (3-6 MESI)**

L'allenamento diventa progressivamente più intenso con esercizi di forza, equilibrio e controllo neuromuscolare. Al raggiungimento dei criteri previsti è possibile iniziare gradualmente la corsa, monitorando forza e simmetria con tecnologia VALD per adattare il lavoro ai progressi del paziente.

**4**

**POTENZA, AGILITÀ E GESTO SPORTIVO (5-9 MESI)**

Salti, cambi di direzione, accelerazioni e movimenti specifici preparano il ginocchio ai gesti ad alta intensità. La progressione è guidata da test oggettivi con tecnologia VALD e dall'esperienza dei nostri fisioterapisti nella riabilitazione sportiva.

**5**

**RITORNO ALLO SPORT (OLTRE 9 MESI)**

Il ritorno all'attività completa avviene solo dopo il superamento di specifici test funzionali, con un programma di prevenzione delle recidive. Quando previsto, il reinserimento in squadra viene pianificato in collaborazione con lo staff tecnico e sanitario della società sportiva, per garantire un rientro graduale e sicuro.



*Ogni fase costruisce le fondamenta della successiva: rispettare la progressione è essenziale.*

Le tempistiche possono variare in base all'**età**, allo **sport praticato**, alle eventuali lesioni associate e alla **risposta individuale** al trattamento.

## ⚽ Quando si può tornare a fare sport?

Il ritorno allo sport **non dovrebbe mai essere deciso esclusivamente in base al tempo trascorso** dall'intervento.

Le evidenze scientifiche mostrano che tornare prima dei **9 mesi** aumenta significativamente il rischio di una nuova lesione, mentre ogni mese di recupero in più, fino al nono mese, contribuisce a ridurre questo rischio.

Prima del rientro è fondamentale verificare:

- forza di **quadricipite** e muscoli posteriori della coscia;
- simmetria tra i due arti;
- qualità dei salti e degli atterraggi;
- controllo nei cambi di direzione;
- fiducia nel ginocchio e assenza di timore durante il movimento.

Solo una **valutazione oggettiva** consente di stabilire se il ginocchio è realmente pronto.



*Test funzionali oggettivi: la base per un ritorno allo sport in sicurezza.*

## 👨‍⚕️ Fisiatra e ortopedico: quali sono i rispettivi ruoli?

Nel percorso dopo la ricostruzione del LCA intervengono due figure complementari.

### L'ortopedico

Segue la parte chirurgica: controlla la **guarigione dell'innesto**, monitora eventuali complicanze e autorizza i principali passaggi post-operatori.

### Il fisiatra

Rappresenta il riferimento principale nella maggior parte dei casi perché individua la causa del dolore e crea, coordina e monitora il percorso riabilitativo.

La collaborazione tra le due figure permette di seguire il paziente in ogni fase. Se hai dubbi su quale specialista scegliere, leggi la nostra guida su fisiatra o ortopedico.

## ❓ Le domande più frequenti

**Quanto dura la riabilitazione?**

Le attività quotidiane vengono recuperate relativamente presto, mentre il ritorno agli sport con cambi di direzione richiede generalmente almeno **9-12 mesi**. La durata effettiva dipende dalle caratteristiche del paziente e dagli obiettivi da raggiungere.

**Basta fare gli esercizi a casa?**

Gli esercizi domiciliari sono fondamentali, ma da soli raramente sono sufficienti. Il recupero richiede una progressione controllata dei carichi, verifiche periodiche e la correzione del movimento per ridurre il rischio di recidive.

**Posso recuperare anche se sono indietro con la riabilitazione?**

Nella maggior parte dei casi sì. Una valutazione funzionale permette di individuare eventuali deficit residui e costruire un programma personalizzato per recuperarli.

**È utile iniziare la fisioterapia prima dell'intervento?**

Sì. La cosiddetta *prehabilitation* consente di arrivare all'intervento con maggiore forza e mobilità, favorendo un recupero post-operatorio più rapido ed efficace.

**Tornerò come prima?**

Molti pazienti riescono a tornare allo sport e alle attività abituali. Il risultato dipende da diversi fattori, ma una riabilitazione completa rappresenta l'elemento che più influenza il recupero della funzionalità e la riduzione del rischio di nuove lesioni.

## ✅ Conclusioni

La ricostruzione del legamento crociato anteriore rappresenta **solo una parte del percorso di guarigione**. Il recupero della forza, della stabilità e del controllo del ginocchio richiede una riabilitazione strutturata, progressiva e personalizzata.

Rispettare i tempi biologici dell'innesto, monitorare i progressi con **test oggettivi** e tornare allo sport solo quando il ginocchio è realmente pronto sono gli elementi che permettono di recuperare in sicurezza e ridurre il rischio di una nuova lesione.


### Hai subito una ricostruzione del LCA?

Prenota un consulto gratuito con il nostro team di fisiatri e fisioterapisti per costruire un percorso personalizzato.

basesana.com/contatti · +39 02 4070 1792 · Via Montalbino 4, Milano