

INDICAZIONI ED ESERCIZI PER IL PAZIENTE OPERATO DI PROTESI AL GINOCCHIO



INDICAZIONI ED ESERCIZI PER IL PAZIENTE OPERATO DI PROTESI DI GINOCCHIO



Premessa

Questo opuscolo contiene indicazioni ed esercizi per il paziente operato di protesi d'anca totale. Il suo scopo è quello di accompagnare il paziente nel periodo post-operatorio, aiutandolo a recuperare la massima autonomia e sicurezza possibili.

Il suddetto intervento segna l'inizio di un percorso riabilitativo che comprende alcuni processi biologici:

- cicatrizzazione della ferita
- fissazione biologica dell'osso alla protesi
- stabilità definitiva dell'impianto

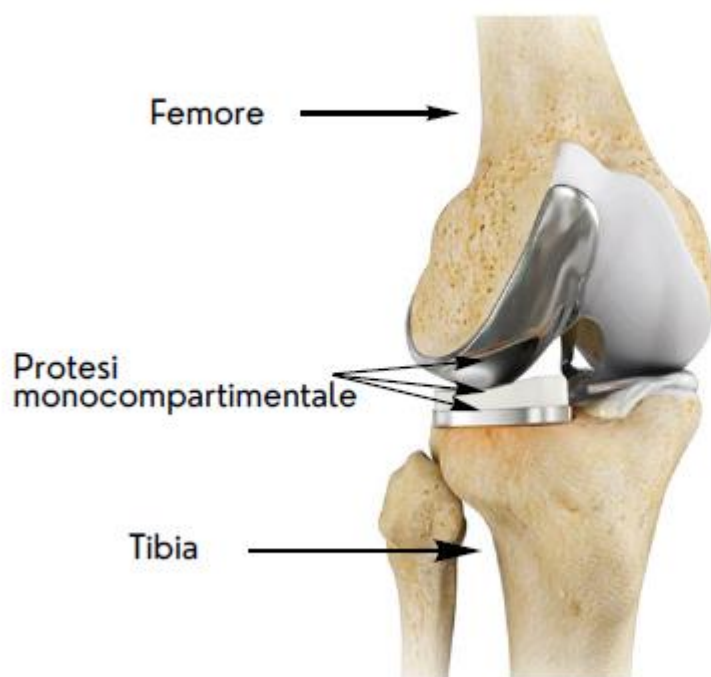
Durante questo periodo è necessario facilitare questi aspetti con l'esercizio fisico quotidiano e buona norme comportamentali.

Gli esercizi qui descritti, salvo diversa indicazione da parte del chirurgo ortopedico, del fisiatra e del fisioterapista, vanno proseguiti a domicilio, al fine di raggiungere la forza muscolare e l'articolarietà completa del GINOCCHIO.

Foto impianto

Di seguito sono riportate le componenti e le radiografie dell'impianto protesico.

Protesi monocompartimentale di ginocchio (PMG)



Protesi totale di ginocchio (PTG)



Gestione cicatrice

Mantenere il cerotto fino alla scomparsa della totalità delle croste.

In questo lasso di tempo, eseguire ogni 3-4 giorni la seguente procedura:

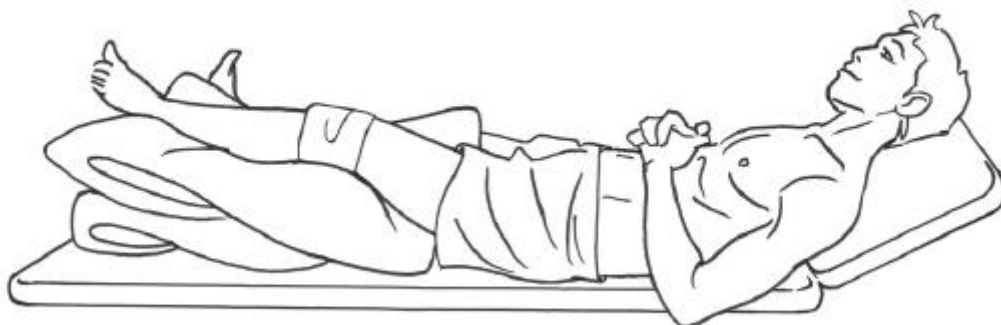
- Rimuovere il cerotto;
- Disinfettare la ferita con BETADINE ed una garza;
- Applicare un nuovo cerotto.

è possibile rimuovere definitivamente il cerotto nel momento in cui non sia più presente alcuna crosta.

Da questa data sarà possibile fare la doccia e sarà necessario applicare sulla cicatrice una crema elasticizzante (RILASTIL) o l'olio di mandorla, con un movimento di massaggio.

Norme di igiene posturale

- 01 Mettere l'arto in scarico più volte al giorno, proseguire con la crioterapia al bisogno.
- 02 Utilizzare la doccia con un tappetino antisdrucchiolo nel piatto doccia
- 03 La doccia va fatta dopo la rimozione dei punti di sutura ed in seguito alla guarigione della ferita
- 04 Non sollevare pesi troppo graviosi
- 05 Togliere i tappeti



Come salire le scale



1. Appoggiare il piede della gamba sana sul gradino superiore mentre quello della gamba operata resta con le stampelle sul gradino inferiore
 2. Portare il piede della gamba operata vicino a quello sano
 3. Portare le stampelle sullo stesso gradino
- *2 e 3 possono essere eseguiti contemporaneamente

Come scendere le scale

1. Appoggiare le stampelle sul gradino inferiore
2. Portare il piede della gamba operata tra le stampelle
3. Portare il piede della gamba sana sullo stesso gradino



Esercizi domiciliari quotidiani

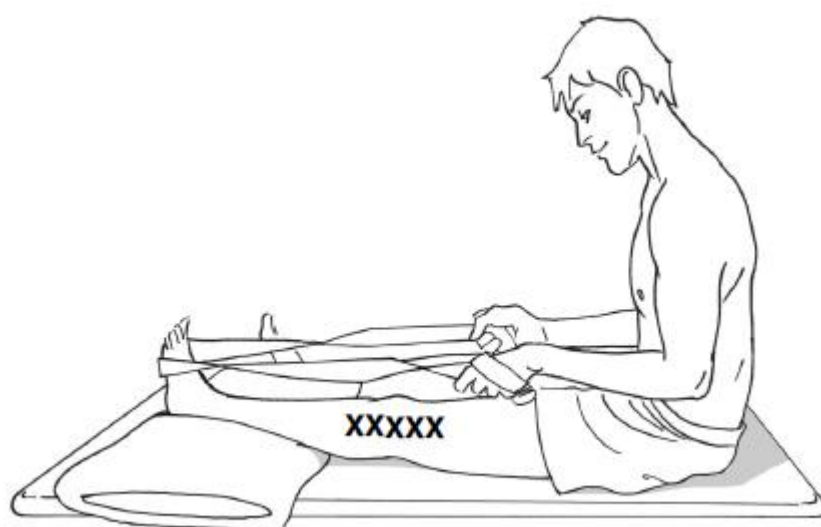
Questi esercizi vanno adattati a capacità e forza individuale del paziente ed eseguiti lentamente, affinché non procurino dolore e affaticamento eccessivo. Gli esercizi possono essere eseguiti contro resistenza (elastico, peso, ecc..)

Posizione supina

Eseguire tutti gli esercizi appresi durante la riabilitazione (vedi protocollo), associati alle proposte successive. Lavorare il più possibile sull'estensione e sul controllo dell'edema.

01

Esercizio di allungamento dell'arto: posizionare un cuscino sotto il tallone ed utilizzare una benda anelastica per favorire l'estensione del ginocchio operato. Per aumentare l'efficacia dell'attività è possibile posizionare un peso sul ginocchio



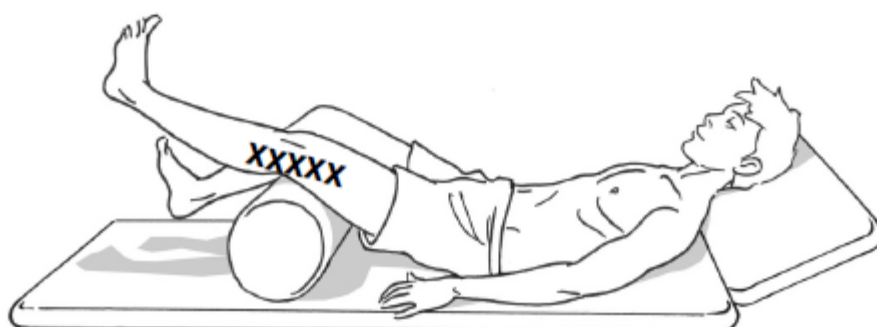
- 02** Flettere l'arto operato verso il torace con il tallone sollevato da terra



- 03** Sollevare l'arto operato dal letto, ginocchio teso e piede a martello con un peso sulla caviglia

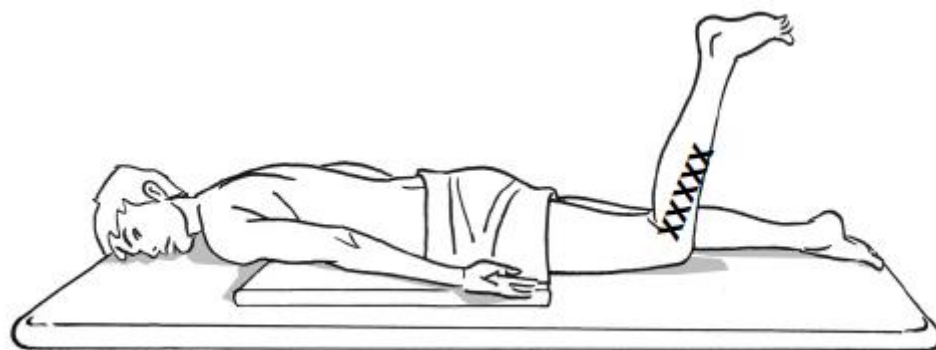


- 04** Dopo aver posizionato un cuscino arrotolato sotto le ginocchia, sollevare il tallone della gamba operata.



Posizione prona

Flettere il ginocchio operato



Stazione eretta

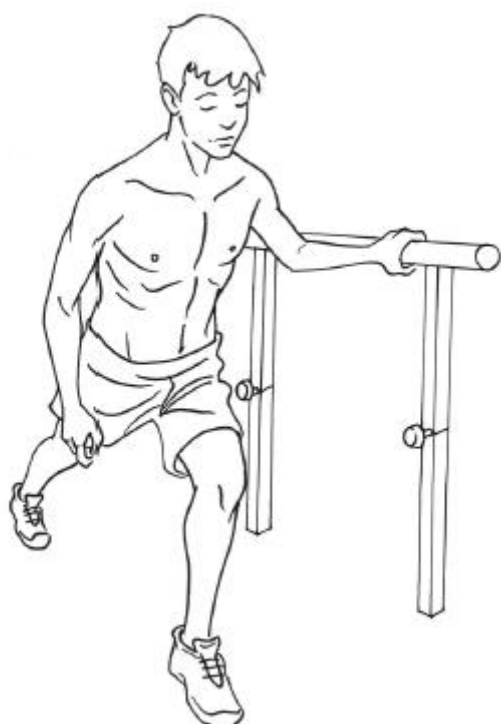
01

Dalla posizione di partenza dell'immagine (con un appoggio anteriore stabile) sollevare alternativamente tacco e punta dei piedi dal pavimento



02

Flettere ed estendere
entrambe le ginocchia



03

Dalla posizione di partenza
dell'immagine eseguire:

- Portare la gamba operata in avanti e flettere il ginocchio
- Portare la gamba operata dietro con il tallone ben appoggiato a terra ed estendere il ginocchio

Consigli

Sarà a discrezione del chirurgo ortopedico la concessione del carico libero e quindi l'abbandono delle stampelle. Questo consentirà di salire e scendere le scale a piedi alternati e guidare l'auto.

Si consiglia di non aumentare di peso e di adottare uno stile di vita sano incrementando gradualmente le varie attività motorie (passeggiate di almeno mezz'ora al giorno, cyclette o bicicletta almeno 15' due volte al giorno, nuoto, ballo, ecc..).
Si ricorda di evitare in generale tutto ciò che possa creare stress eccessivo all'impianto protesico



www.santannacasale.it

telefono: 0142/334611

indirizzo: Viale Cavalli d'Olivola, 22 – 15033 - Casale M.to (AL)

email: info@santannacasale.it

