

	Post Operatorio ISTRUZIONE PER LA PERSONA OPERATA DI: PROTESI D'ANCA PTA CON ACCESSO ANTERIORE	Mod. 0498	Pag. 1 di 3
		Parola chiave:	<i>Istr. PTA accesso ant.</i>
		Rev. 00	del 31/10/2024

Queste istruzioni riguardano i comportamenti che le persone operate di protesi d'anca con accesso anteriore devono osservare fin dalla prima giornata dopo l'intervento.

Esse hanno i seguenti obiettivi:

- Evitare che posizioni o movimenti scorretti provochino una lussazione, cioè uno spostamento della protesi appena impiantata. Tale complicanza per essere riparata può anche richiedere un nuovo intervento chirurgico ritardando i tempi di guarigione;
- Favorire il corretto utilizzo delle stampelle dopo l'intervento chirurgico;
- Descrivere gli esercizi riabilitativi che la persona assistita deve effettuare in autonomia dopo aver verificato con i fisioterapisti la corretta esecuzione.

OBIETTIVO n.1: Apprendere posizioni o movimenti corretti

- Dormire preferibilmente in posizione supina (pancia in su) con un cuscino posizionato orizzontalmente sotto entrambe le gambe;

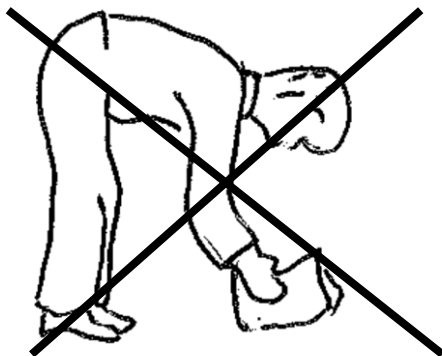


- Dalla seconda giornata è possibile girarsi sul fianco non operato mettendo **SEMPRE** il cuscino in mezzo alle gambe per evitare che si incrocino o si rivolgano verso l'interno; tenere inoltre gli arti inferiori leggermente piegati;
- Salire e scendere dal letto dal lato della gamba sana

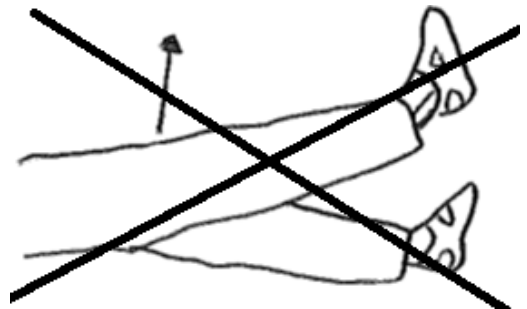
	Post Operatorio ISTRUZIONE PER LA PERSONA OPERATA DI: PROTESI D'ANCA PTA CON ACCESSO ANTERIORE	Mod. 0498	Pag. 2 di 3
		Parola chiave:	<i>Istr. PTA accesso ant.</i>
		Rev. 00	del 31/10/2024

OBIETTIVO n.2: Evitare posizioni o movimenti scorretti

E' **VIETATO** flettere il busto in avanti
per raccogliere gli oggetti dal pavimento,
per infilarsi le scarpe, per infilarsi i pantaloni o
rimboccarsi le coperte



EVITARE l'elevazione dell'arto operato a
gamba tesa



EVITARE di accavallare le gambe con il ginocchio
extra ruotato

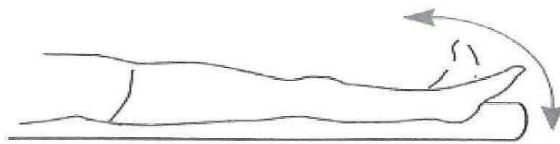


E' **VIETATO** sedersi su sedie basse, wc basso,
divani o poltrone. Utilizzare water con rialzo
cuscino rigidi per aumentare l'altezza della
seduta



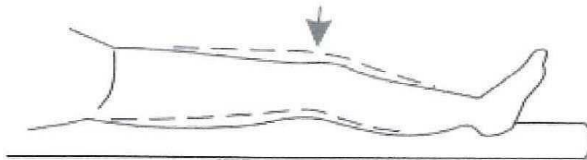
	Post Operatorio ISTRUZIONE PER LA PERSONA OPERATA DI: PROTESI D'ANCA PTA CON ACCESSO ANTERIORE	Mod. 0498	Pag. 3 di 3
		Parola chiave:	Istr. PTA accesso ant.
		Rev. 00	del 31/10/2024

OBIETTIVO n. 4: Esercizi riabilitativi

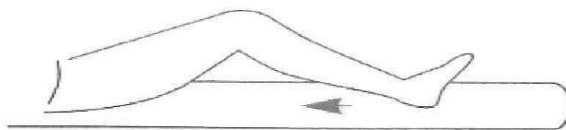


Muovere su e giù la caviglia, il piede e le dita:

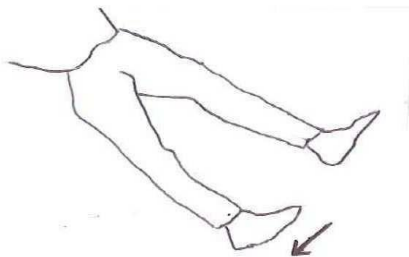
Movimenti del piede per favorire la circolazione: muovere ripetutamente in avanti e indietro il piede e ruotare la caviglia in senso orario e antiorario.



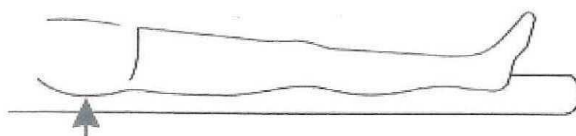
Isometrica del quadricipite: Eseguire le contrazioni isometriche del quadricipite: con le dita del piede verso l'alto (piede a martello), spingere il ginocchio contro il letto e tenere la posizione 5/10 secondi.



Flessione ed estensione dell'anca: Piegare ed allungare il ginocchio facendo strisciare il tacco sul letto senza forzare eccessivamente.



Abduzione della gamba operata: Allargare gradualmente la gamba operata, tenendo le dita del piede verso l'alto (piede a martello) ed il ginocchio ben esteso.



Contrazione isometrica dei glutei: Contrarre i muscoli glutei mantenendo la contrazione 5/10 secondi.

**Ripetere gli esercizi più volte al giorno eseguendo per ognuno circa 10/15 ripetizioni
SENZA EVOCARE MAI IL DOLORE.**