

DOTT. ALBERTO VENTURA

MEDICO CHIRURGO

RICOSTRUZIONE LCA:
***Promemoria per il paziente
prima e dopo l'intervento***

PRIMA DELL' INTERVENTO:

- **Perdere il peso in eccesso** per evitare il sovraccarico dell'arto operato e del lato sano durante il recupero.
- **Evitare assunzione di farmaci antinfiammatori** (soprattutto Aspirina) e di qualsiasi terapia occasionale non prescritta dal medico curante per almeno 2 settimane prima dell'intervento.
- Se si assumono estroprogestinici orali ("**pillola**") sospendere l'assunzione **almeno 30 giorni prima dell'intervento**
- **Smettere di fumare** (per ridurre i problemi respiratori durante e dopo l'anestesia).
- **Controllare la presenza di eventuali infezioni latenti** (ascessi dentari, cistiti, etc...)
- Mantenere un buon tono muscolare quadricipitale: il recupero post-operatorio sarà così facilitato e più rapido.
- **Dalla mezzanotte prima dell'intervento non si potrà né mangiare né bere.**
- **Vi verranno somministrati (ad eccezione di problemi allergici) i farmaci necessari alla profilassi antibiotica e alla prevenzione delle tromboembolie periferiche.**

DOPO L' INTERVENTO:

- Il giorno seguente, dopo la conferma del medico, potrete riprendere la stazione eretta e iniziare il programma di recupero della deambulazione **con il fisioterapista**.
- E' importante **recuperare l'estensione** del ginocchio già dai primi giorni dopo l'intervento: la perdita dell'estensione del ginocchio porta ad una precoce degenerazione articolare, vanificando il risultato dell'intervento!
- Il **protocollo riabilitativo** da seguire, fino alla ripresa dell'attività sportiva, vi verrà fornito prima della dimissione.
- La somministrazione di eparine a basso peso molecolare per via sottocutanea, anche dopo la dimissione dal reparto, è consigliata in tutti i casi per prevenire flebiti / flebotrombosi post-chirurgiche.
- Inizierete a camminare con l'aiuto di 2 stampelle.
- Nei giorni successivi l'intervento potrà formarsi un **ematoma** nella zona di prelievo dei semitendini che si utilizzano per la ricostruzione del LCA, che si potrà estendere dalla radice della coscia fino alla gamba. Ciò non deve allarmare: tale ematoma si risolverà spontaneamente nei giorni successivi.
- **In caso di comparsa di tumefazione** del ginocchio operato è importante rallentare i carichi di lavoro. L'applicazione di **ghiaccio localmente** e l'esecuzione degli esercizi di **ginnastica isometrica** favorirà la risoluzione della tumefazione articolare.