

PROGRAMMA RIABILITATIVO DOPO INTERVENTO DI ARTROPROTESI D'ANCA

CONSIGLI UTILI

La riabilitazione è di primaria importanza per ottenere un buon recupero articolare e muscolare e conseguentemente un corretto ritorno alle attività della vita quotidiana, soprattutto a lungo termine.

- Evitare le sedute troppo basse, quindi procurarsi un rialzo per i sanitari del bagno (disponibile nei negozi di articoli ortopedici)
- Evitare di accavallare le gambe sia da seduti che da sdraiati
- Evitare di piegare troppo il busto in avanti, per esempio per rimboccarsi le coperte, mettersi le calze, tagliarsi le unghie dei piedi ecc.
- Evitare di piegarsi in avanti per raccogliere qualsiasi oggetto da terra
- A letto utilizzare un cuscino tra le ginocchia per girarsi sul lato sano
- E' possibile fare la doccia dopo 3 giorni dalla rimozione dei punti
- La cyclette è possibile dopo 40 giorni dall'intervento a sella alta, la bicicletta dopo aver tolto le stampelle
- La guida è consigliata dopo 6-8 settimane dall'intervento

IMMEDIATO POST-OPERATORIO

Ghiaccio alla sera per 20 minuti; terapia antalgica secondo prescrizione medica; terapia di profilassi antitrombotica per 45 giorni dopo l'intervento chirurgico.

Mantenere l'arto operato sul cuscino in posizione neutra (evitare di ruotare la gamba) oppure nella ferula di posizionamento

ESERCIZI CONSIGLIATI NELLA I SETTIMANA POST-OPERATORIA

Mobilizzazione dell'articolazione tibio-tarsica: in decubito supino muovere la caviglia verso di voi e verso il lettino.

30 ripetizioni

3 volte al giorno

Mobilizzazione attiva del ginocchio: in decubito supino flettere ed estendere il ginocchio



20 ripetizioni 2 volte al giorno

Contrazioni isometriche del quadricipite: in decubito supino mettere un cuscino sotto il ginocchio e schiacciarlo per 10 secondi. Riposare per 10 secondi e ripetere.



20 ripetizioni 2 volte al giorno

