



INDICAZIONI ED ESERCIZI PER IL PAZIENTE OPERATO DI PROTESI DI ANCA



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 buone 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'articolazione completa dell'arto.

Foto impianto

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



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.

Movimenti da evitare

La criticità più evidente della protesi d'anca è il rischio di lussazione. La regola primaria è quindi quella di evitare tutti quei movimenti che possano provocare la fuoriuscita dell'impianto protesico.

- Non flettere l'anca operata oltre i 90° (evitare anche di sedersi su divani e sedie troppo bassi), non accavallare le gambe e non allacciarsi le scarpe
- Non girarsi facendo perno sulla gamba operata
- Non rimboccarsi le coperte



Norme di igiene posturale

01

Posizione seduta corretta: utilizzare una sedia con un cuscino alto e preferibilmente con braccioli. Tale posizione deve essere mantenuta anche in bagno con l'alzawater.

02

Utilizzare il calzascarpe lungo per infilare le calzature, passando dall'interno della gamba.

03

Posizionare un cuscino tra le gambe per dormire

04

La doccia va fatta dopo la rimozione dei punti di sutura ed in seguito alla guarigione della ferita

05

Non sollevare pesi troppo gravosi

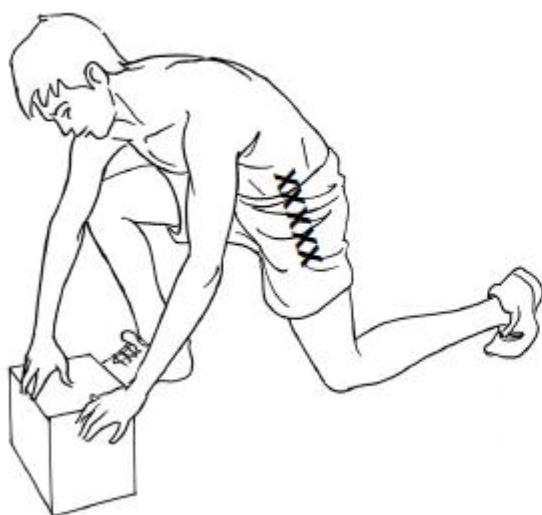
06

Togliere i tappeti



Come raccogliere un oggetto da terra

Con le stampelle



Senza stampelle

Come salire in macchina

Si sale dal lato del passeggero.
Per salire e scendere sono necessari 2 cuscini (tipo guanciali).

- Sistemare il sedile il più indietro possibile, alzarlo con un cuscino, reclinare leggermente all'indietro lo schienale d'appoggio
- Sedersi sul sedile con entrambe le gambe fuori e la schiena rivolta verso l'interno
- Ruotare sul sedile con l'aiuto delle mani evitando di intraruotare l'anca operata e di piegarla oltre i 90 gradi
- Le prime volte mettere un cuscino tra le due gambe



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



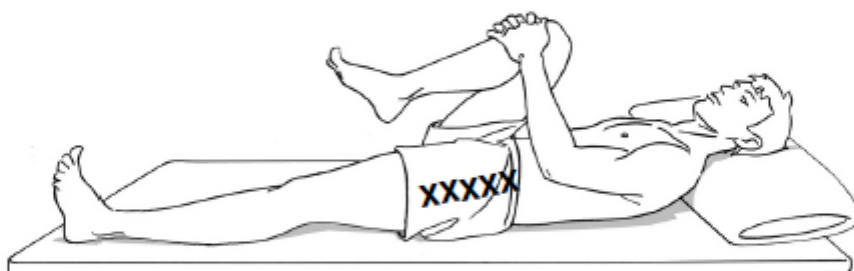
Esercizi domiciliari quotidiani

Questi esercizi vanno adattati a capacità e forza individuale del paziente ed eseguiti lentamente, affinché non procurino dolore e affaticamento eccessivo.

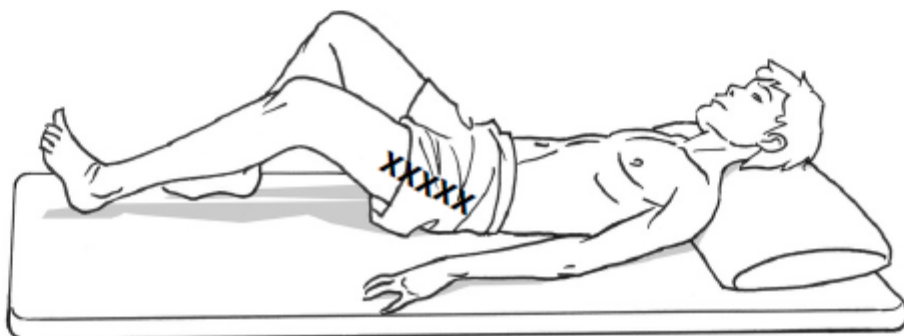
Posizione supina

Eseguire tutti gli esercizi appresi durante la riabilitazione (vedi protocollo), associati alle proposte successive.

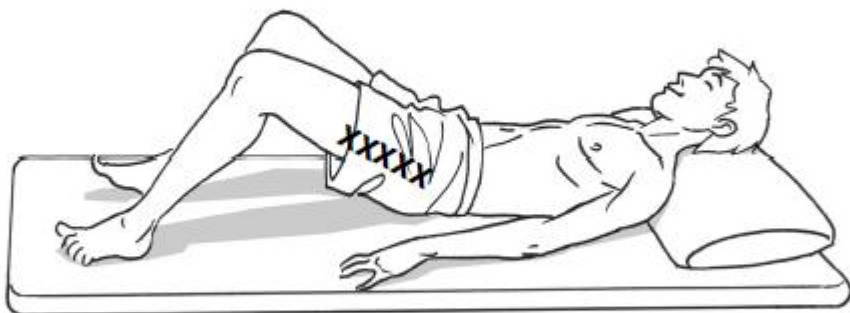
01 Stretching dell'arto operato, FLETTENDO LA GAMBA NON OPERATA



02 Flettere ed estendere la gamba operata

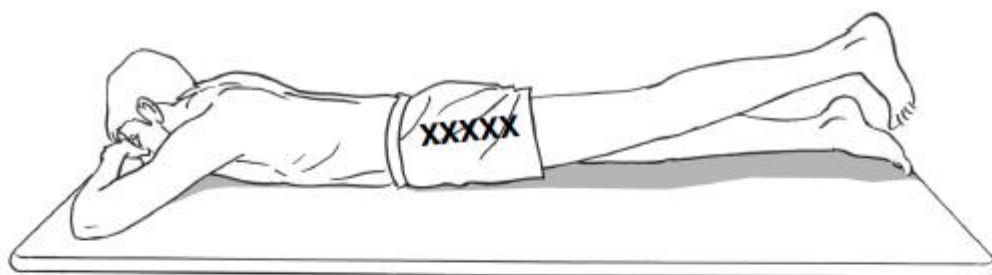


- 03** Dalla posizione di partenza dell'immagine
- eseguire il ponte
 - Stringere un cuscino tra le ginocchia



Posizione prona

Estensione dell'anca a ginocchio esteso



Posizione seduta

Estensione della gamba con piede a martello, senza sollevare la coscia



Stazione eretta



Dalla posizione di partenza dell'immagine eseguire:

- Flessione dell'anca
- Abduzione dell'anca
- Estensione dell'anca
- Sollevare alternativamente tacco e punta dei piedi dal pavimento

Eseguire gli esercizi precedenti con un appoggio anteriore stabile

Flessione delle ginocchia



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, girare sul fianco senza il cuscino tra le gambe, flettersi per raccogliere oggetti a terra, legarsi le scarpe, guidare e riprendere l'attività sessuale.

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, nuoto, ballo, ecc..).

Si ricorda di evitare in generale tutto ciò che possa creare stress eccessivo all'impianto protesico



www.ccbra.it

telefono fisioterapia: 0172 472 672

indirizzo: Strada Montenero 1, 12042 BRA (CN)

email: fisioterapia@ccbra.it