

**ISTRUZIONI PER LA PERSONA OPERATA DI
PROTESI TOTALE (PTG) E
MONOCOMPARTIMENTALE (PMG) DI
GINOCCHIO**

Parola chiave:

istruzione PTG

Rev. 07

del 18/12/2023



ISTRUZIONI PROTESI DI GINOCCHIO



Norme di igiene posturale

01

Favorire l'estensione del ginocchio a letto, rimuovendo gradualmente il cuscino sotto l'arto operato

02

Utilizzare correttamente le stampelle:

S tampelle
O perata
S ana

03

Evitare il mantenimento prolungato della posizione seduta

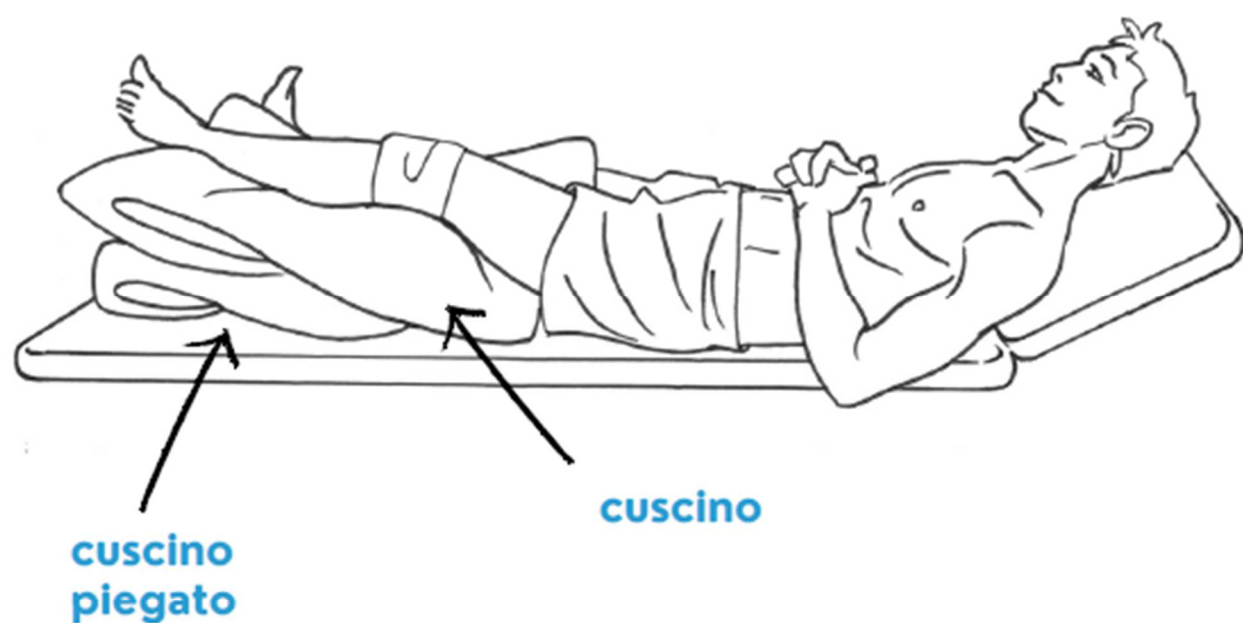
04

Alternare durante la giornata gli esercizi ed il riposo

05

Mantenere la posizione di scarico per mezz'ora più volte al giorno

posizione di scarico



è consigliabile utilizzare questa posizione con **due** cuscini, dopo aver camminato e dopo aver eseguito gli esercizi, per favorire il ritorno venoso.

ESERCIZI

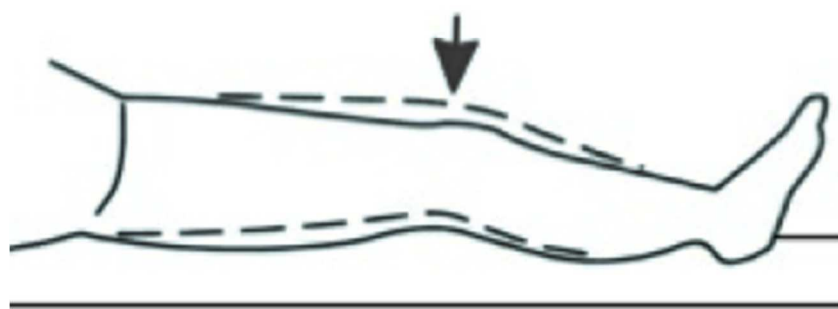
01 MOVIMENTI DEL PIEDE



Muovere avanti ed indietro il piede.

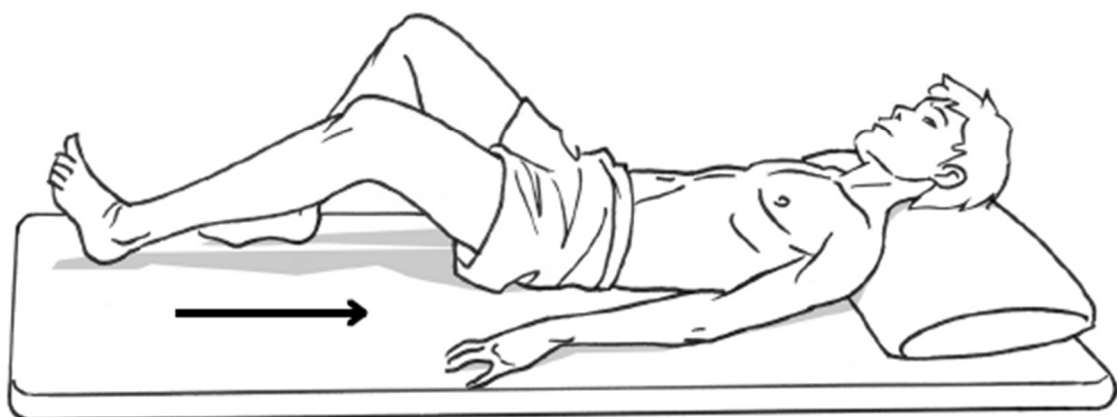
Eseguire delle rotazioni della caviglia.

02 CONTRAZIONE DEL QUADRICIPITE



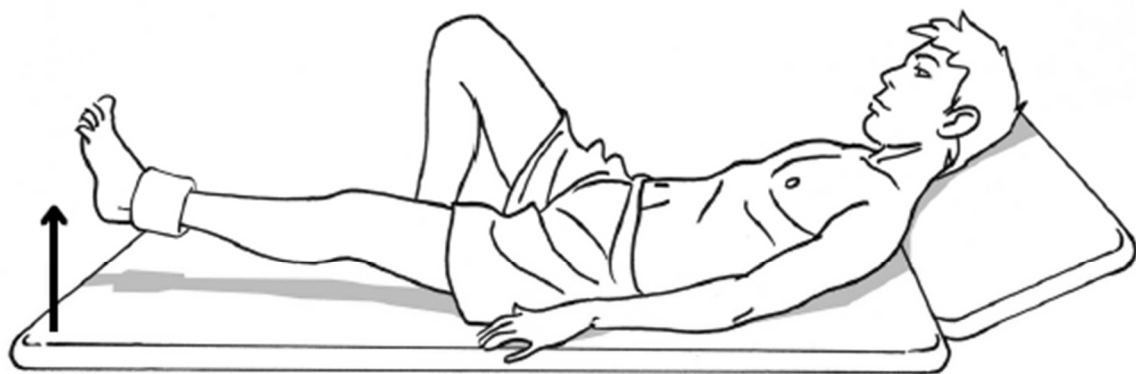
Spingere il ginocchio verso il basso e mantenere la posizione per 5/10 secondi.

03 FLESSIONE ED ESTENSIONE DEL GINOCCHIO



Piegare ed allungare l'arto operato, facendo strisciare il tallone sul letto.

04 ELEVAZIONE DELLA GAMBA



Sollevare l'arto operato, mantenendo il ginocchio esteso ed il piede a martello.



www.ccbra.it

telefono fisioterapia: 0172 472 672

indirizzo: Strada Montenero 1, 12042 BRA (CN)

email: fisioterapia@ccbra.it