

# INDICAZIONI POST-INTERVENTO

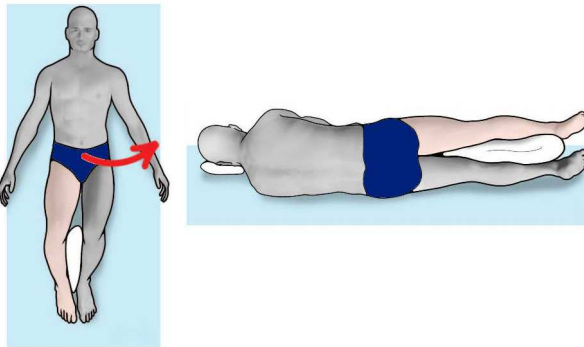
## 1. Igiene posturale, passaggi posturali, trasferimenti

Nel post-operatorio è importante assumere le corrette posizioni da mantenere nel letto e in sedia, ed effettuare gli spostamenti in sicurezza.

Posizione supina: arto operato in lieve abduzione, rotazione neutra  
Evitare di mettere cuscini sotto l'arto operato che ostacolano l'estensione del ginocchio.

### Mettersi sul fianco:

Spostarsi lateralmente sul piano del letto dalla parte opposta a dove si vuole ruotare. Mettere un cuscino tra le gambe per mantenere l'arto allineato e ruotare sul fianco.



Posizione seduta a letto/in carrozzina: mantenere sempre le gambe leggermente divaricate con le punte dei piedi parallele.

### Passaggio da supino a seduto con le gambe fuori dal letto:

Divaricare l'arto operato portando la gamba fuori dal letto, appoggiarsi sulle mani fino ad assumere la posizione seduta, quindi portare fuori l'arto sano facendo attenzione a rimanere con le gambe divaricate.

### Trasferimento letto-carrozzina:

1. Mettere la carrozzina dal lato dell'arto non operato
  2. Passare dalla posizione supina a quella seduta con le gambe fuori dal letto come spiegato precedentemente.
- Ora si può raggiungere la carrozzina in due modi:

3.1 Raggiungere la stazione eretta e spostarsi con aiuto verso la carrozzina con l'utilizzo dell'ausilio, quindi sedersi in carrozzina sostenendosi con le braccia sui braccioli.

3.2 Spostare lateralmente il bacino aiutandosi con le braccia fino ad avvicinarsi il più possibile alla carrozzina, mettere la mano del lato non operato sul bracciolo più lontano, sollevare il sedere e, facendo perno sulla gamba non operata, traslare il bacino dal letto alla carrozzina.

### Trasferimento seduto-stazione eretta:

Utilizzare preferibilmente una sedia non troppo bassa e con i braccioli: per alzarsi appoggiarsi con le mani e scaricare il peso sui braccioli, caricare sull'arto sano e portare leggermente in avanti l'arto operato.

## 2. Rieducazione alla deambulazione e alla salita e discesa delle scale

Si consiglia di procurarsi delle stampelle ad appoggio antibrachiale regolabili in altezza. Indossare calzature chiuse, facilmente indossabili, con suola in gomma e chiusura in velcro.

### Come camminare con le stampelle:

In base alla progressione del carico concesso sull'arto operato possono essere individuate due modalità di cammino con le stampelle: il cammino a 3 tempi e il cammino a 2 tempi.

Lo *schema a 3 tempi*, permette un minor carico sull'arto operato.

Posizione di partenza con le stampelle leggermente larghe sulla stessa linea dei piedi, da qui:

1. Portare avanti entrambe le stampelle fino a raggiungere la misura di un passo;
2. Portare avanti la gamba operata fino a portarla a livello delle stampelle;
- 3.1 Puntandosi sulle stampelle, così da scaricare in parte il peso, portare la gamba sana sulla linea delle stampelle, oppure
- 3.2 Puntandosi sulle stampelle, così da scaricare in parte il peso, portare la gamba sana oltre la linea delle stampelle.

Lo *schema a 2 tempi*, permette un maggior carico sull'arto e necessita più coordinazione.

Posizione di partenza con le stampelle leggermente larghe sulla stessa linea dei piedi, da qui:

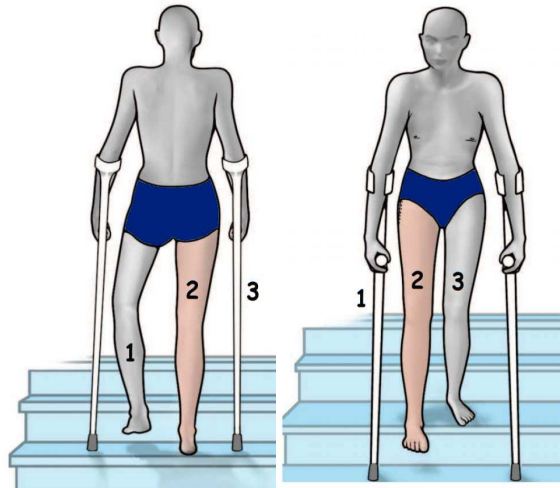
1. Portare avanti contemporaneamente la stampella destra e l'arto sinistro;
2. Portare avanti contemporaneamente la stampella sinistra e l'arto destro.

Quando durante la deambulazione si vuole cambiare direzione non bisogna usare il piede della gamba operata come perno, ma eseguire dei piccoli passi staccando sempre i piedi da terra.

### Come eseguire le scale:

Salire le scale:

1. Salire con l'arto non operato;
  2. Salire con l'arto operato;
  3. Salire con le stampelle.
- Se si riesce si può anche far salire le stampelle insieme all'arto operato

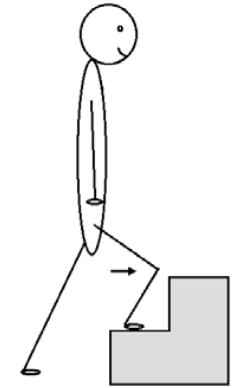


Scendere le scale:

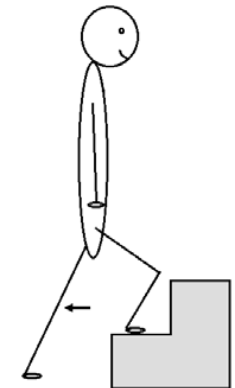
1. Portare le stampelle sul gradino inferiore;
2. Scendere con l'arto operato;
3. Scendere con l'arto non operato.

Già dai primi giorni post-operatori sarà importante riprendere gli esercizi eseguiti anche nel periodo pre-operatorio seguendo attentamente le indicazioni del fisioterapista.

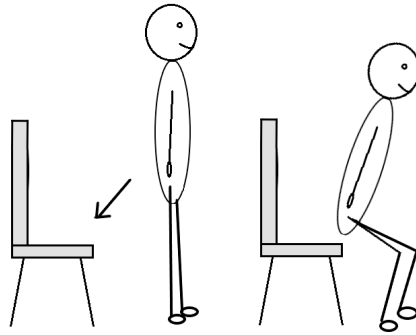
13. Posizionarsi davanti ad un gradino e usare le stampelle o il corrimano come supporto. Portare la gamba interessata sul gradino e lentamente portare il peso del corpo in avanti per aumentare la flessione del ginocchio.



14. Posizionarsi davanti ad un gradino e usare le stampelle o il corrimano come supporto. Lasciare la gamba interessata a terra e spingere indietro il ginocchio per migliorare l'estensione.

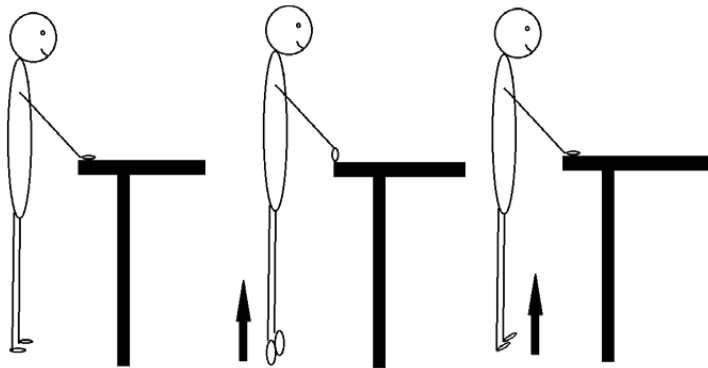


11. In piedi di fronte ad una sedia, piegare il busto e le gambe scendendo lentamente verso la sedia ma senza arrivare a sedersi, tornare in posizione di partenza senza aiutarsi con le mani.



#### ESERCIZI IN PIEDI

12. Posizionarsi davanti ad un tavolo e appoggiare le mani per essere più stabile; sollevarsi sulle punte dei piedi per 5 secondi. Successivamente abbassare i talloni e sollevare le punte tenendo la posizione per 5 secondi senza andare indietro con il sedere.



### 3. Ripresa progressiva delle Attività di Vita Quotidiana

Fin dai primi giorni di ricovero dopo l'intervento vengono fornite le prime strategie per svolgere le attività di cura personale:

#### Igiene personale

Preferire la doccia alla vasca ed attrezzala con tappetino antiscivolo, sgabello e/o maniglie d'appoggio. Si consiglia di entrare in doccia con la gamba non operata e uscire con quella operata, lasciare gli ausili all'esterno, in posizione ravvicinata e facile da raggiungere.

#### Vestizione

Per vestirsi dalla vita in giù è consigliato farlo da seduti, iniziando sempre dalla gamba operata.

Può essere utile l'utilizzo di

- Calzascarpe con manico lungo
- Bastone con gancio



#### Automobile

Prima di sedersi come passeggero in macchina assicurarsi che lo schienale sia reclinato all'indietro e utilizzate eventualmente un cuscino sulla seduta. Se l'arto operato è il sinistro sedersi a lato passeggero, se è il destro sedersi dietro il guidatore. Per scendere eseguire la sequenza nell'ordine inverso.

1. Accostarsi all'auto dando la schiena alla vettura tenendosi con una mano alla portiera e con l'altra al montante dell'auto;
2. Sedersi sul sedile tenendo le gambe fuori dall'auto;
3. Portare all'interno dell'auto la gamba operata e poi la sana.



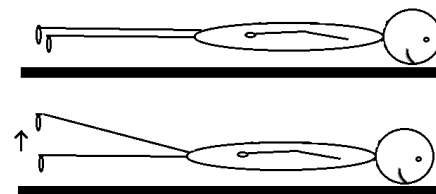
## INDICAZIONI A DOMICILIO

Durante i primi 2-3 mesi è opportuno attenersi alle seguenti indicazioni:

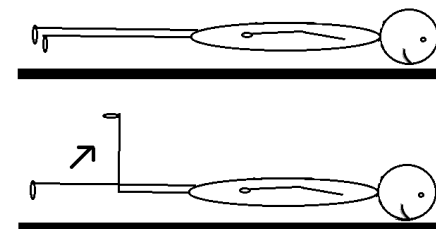
- Seguire attentamente le indicazioni che ti sono state date dal medico
  - Per tutto il periodo indicato nella lettera di dimissione, continuare a utilizzare le calze elasto-compressive ed assumere i farmaci prescritti (in particolare i farmaci di profilassi anti-trombo-embolica)
  - Utilizzare sempre l'ausilio consigliato dal fisioterapista per deambulare
  - Si raccomanda l'utilizzo di scarpe chiuse senza lacci, con velcro e suola antiscivolo
  - Rimuovere eventuali ostacoli (tappeti, fili elettrici) e fare attenzione agli animali domestici
  - Non trasportare carichi eccessivi
  - È consigliabile non aumentare di peso per non sovraccaricare la protesi
  - Distribuire le proprie attività durante tutta la giornata in modo da concedersi frequenti pause di riposo
  - Non guidare prima di 2-3 mesi dall'intervento, e comunque prima chiedere l'autorizzazione del medico
  - Se si è raggiunto un buon livello di allenamento consigliamo di provare: cyclette (con il passare dei giorni si può abbassare gradualmente il sellino per consentire una maggiore flessione del ginocchio ed aumentare la resistenza per favorire il potenziamento muscolare), tapis roulant, camminata all'aperto su terreno regolare.
- È consentito praticare attività sportiva privilegiando gli sport che non sovraccarichino la protesi.
- Evitare gli sport che comportano la corsa o il salto (jogging, volley, basket), sport da contatto (calcio, rugby)

## ESERCIZI A PANCIA IN GIÙ

8. Sollevare la gamba dritta dal piano del letto.

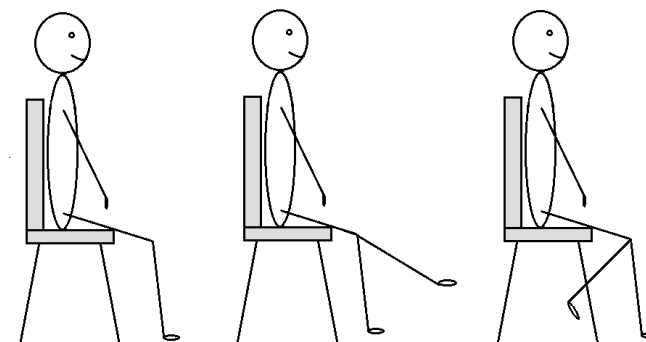


9. Piegare il ginocchio e riportarlo alla posizione di partenza.

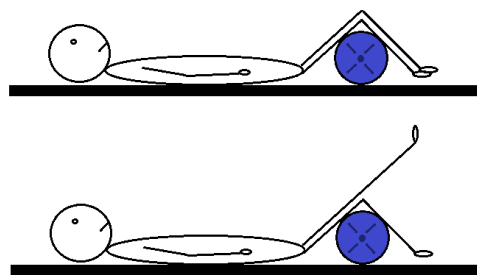


## ESERCIZI DA SEDUTI

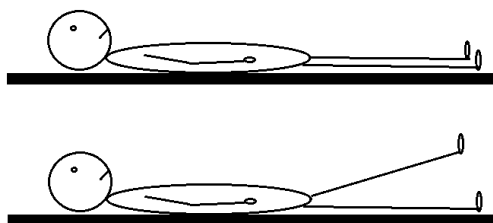
10. Stendere il ginocchio e mantenere la posizione per 5 secondi. Successivamente piegare il più possibile il ginocchio fino a portarlo sotto la sedia e mantenere la posizione per altri 5 secondi.



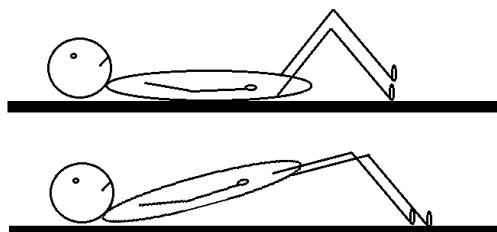
5. Prendere un cuscino e appoggiare le gambe: stendere la gamba interessata senza staccare la parte posteriore del ginocchio dal cuscino tenendo il piede a martello; riportarla verso il cuscino lentamente. Ripetere l'esercizio alternando le gambe.



6. Sollevare la gamba interessata tenendo il ginocchio teso e il piede a martello; riportarla verso il letto lentamente. Ripetere l'esercizio alternando le gambe.



7. Piegare le gambe e sollevare il bacino dal piano del letto, mantenere la posizione per 3 secondi.





Questo opuscolo ha l'obiettivo di fornire un semplice strumento per prepararsi al meglio all'intervento e affrontare efficacemente il percorso post-operatorio. Contiene alcuni esercizi da eseguire a domicilio utili nel pre e post-operatorio ed alcune importanti indicazioni da seguire per riprendere tutte le attività della vita quotidiana una volta rientrato a domicilio.

## **U.O.C. DI MEDICINA FISICA E RIABILITAZIONE**

### **OSPEDALE DELL'ANGELO MESTRE**

Segreteria Tel. 041 9657049/041 9657082  
Ft. Coord. Tel. 041 9658590

### **OSPEDALE DI VENEZIA**

Segreteria Tel.041 5294355  
Ft. Coord. Tel.0415295737

### **OSPEDALE DI DOLO**

Segreteria Tel. 041 5133308  
Segreteria email: segmfr.dolo@aulss3.veneto.it

### **OSPEDALE DI NOALE**

Segreteria Tel.041 5896641  
Segreteria email: segmfr.noale@aulss3.veneto.it

### **OSPEDALE DI CHIOGGIA**

Segreteria Tel. 041 5534474  
Segreteria email: segmfr.chioggia@aulss3.veneto.it

**Link al sito: <https://www.aulss3.veneto.it/>**

**AULSS3 SERENISSIMA**  
Dipartimento di Riabilitazione-Ospedale-Territorio  
U.O.C. Medicina Fisica e Riabilitazione  
Direttore Dott. Stefano Bargellesi  
Ospedali di Venezia, Mestre, Dolo, Noale  
Direttore Dott. Claudio Albertini  
Ospedale di Chioggia



## **INDICAZIONI PRE E POST-OPERATORIE PER LA PERSONA CANDIDATA AD INTERVENTO ELETTIVO DI ARTROPROTESI DI GINOCCHIO**

