

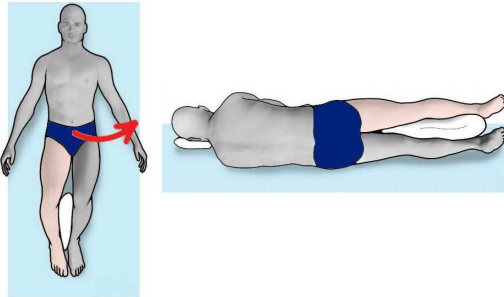
# INDICAZIONI POST-INTERVENTO

## 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 al fine di evitare incongrue sollecitazioni della nuova articolazione.

Posizione supina: arto operato in lieve abduzione, rotazione neutra  
Evitare di mettere cuscini sotto l'anca operata che ostacolano l'estensione  
Evitare che l'anca vada in extrarotazione al fine di garantire un corretto allineamento acetabolo-protesi.

Mettersi sul fianco non operato:  
Spostarsi lateralmente sul piano del letto dalla parte opposta a dove si vuole ruotare. Mettere un cuscino tra le gambe semipiegate e ruotare sul fianco non operato.



Non mettersi sul fianco operato!

Posizione seduta a letto/in carrozzina: mantenere sempre le gambe leggermente divaricate con le punte dei piedi parallele, ed evitare di flettere l'anca oltre 90°.

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 senza sporgersi in avanti con il busto. Fare attenzione a non avvicinare troppo le gambe l'una all'altra.

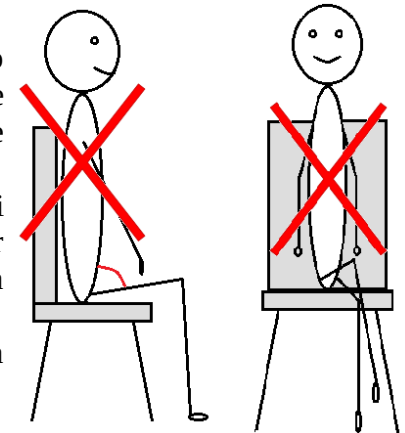
Trasferimento seduto-stazione eretta:

Per alzarsi appoggiarsi con le mani e scaricare il peso sui braccioli, caricare sull'arto sano e portare leggermente indietro l'arto operato.

## 2. Educazione alla prevenzione delle lussazioni

È importante ricordare che la protesi d'anca è associata a un rischio di lussazione, ovvero lo spostamento della testa del femore dalla sua sede anatomica. Per non incorrere in questo problema, è necessario EVITARE ALCUNI MOVIMENTI:

- **NON** Flettere l'anca oltre i 90°, quindi Non sedersi su sedie troppo basse, si può mettere un cuscino e scegliere sedie preferibilmente con braccioli per facilitare i passaggi posturali. Non chinarsi in avanti col tronco quando si è seduti per infilarsi le scarpe o per raccogliere oggetti da terra. Si può usare un calzascarpe lungo o farsi aiutare. Nei primi mesi si consiglia l'utilizzo di un alzavater e di evitare l'uso del bidet. Provvedere ad alzare il letto.



- **NON** Addurre, quindi Non accavallare e non incrociare le gambe, né da disteso, né da seduto.
- **NON** Ruotare internamente, quindi Non eseguire rotazioni del tronco nei cambi di direzione con le stampelle.

### 3. 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.

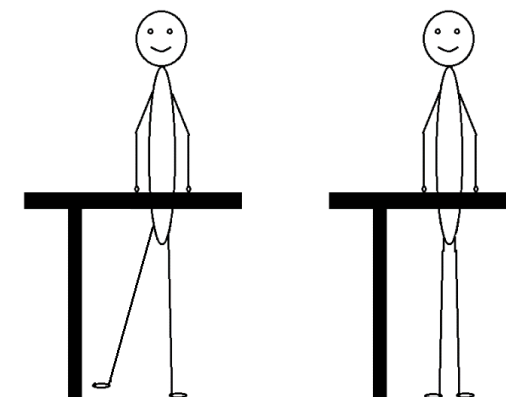
Posizione di partenza con le stampelle leggermente larghe sulla stessa linea dei piedi, da qui:

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

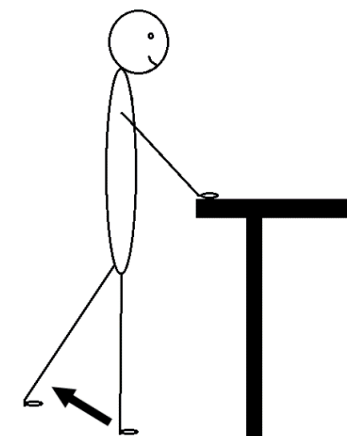
Quando durante la deambulazione si vuole cambiare direzione non bisogna usare il piede della gamba operata come perno, ma eseguire dei piccoli passi staccando sempre i piedi da terra.

### ESERCIZI IN PIEDI

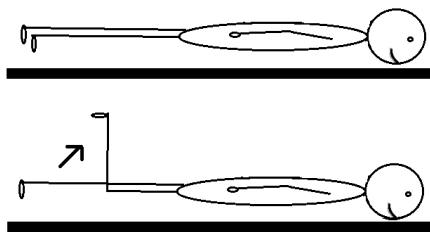
15. Posizionarsi davanti ad un tavolo e appoggiare le mani per essere più stabile: aprire e chiudere lateralmente la gamba interessata cercando di mantenere il ginocchio steso. Ricordarsi inoltre di tenere il tronco dritto.



16. Posizionarsi davanti ad un tavolo e appoggiare le mani per essere più stabile: portare la gamba interessata all'indietro sollevando il piede dal suolo e tenendo il ginocchio teso. Ricordarsi di eseguire l'esercizio solo con la gamba interessata.

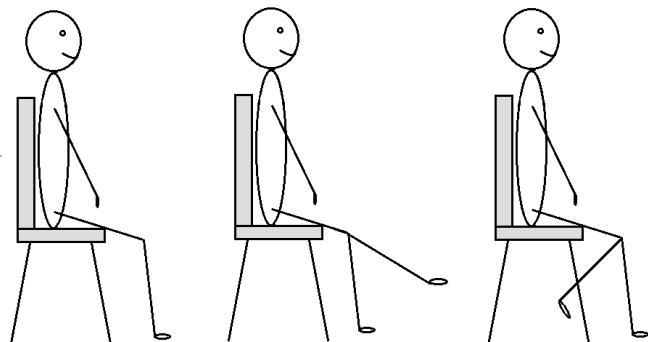


12. Piegare il ginocchio e riportarlo alla posizione di partenza.

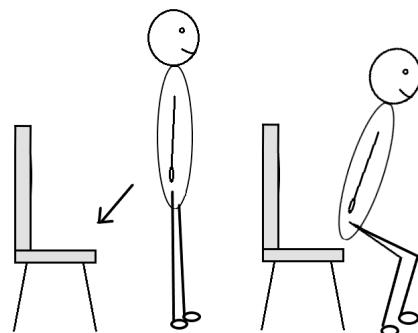


#### ESERCIZI DA SEDUTI

13. 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.



14. In piedi di fronte ad una sedia, piegare il busto (fino a massimo 90°) e le gambe scendendo lentamente verso la sedia ma senza arrivare a sedersi; tornare in posizione di partenza senza aiutarsi con le mani.

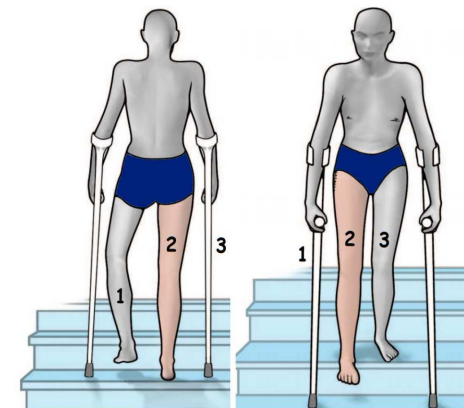


#### Come eseguire le scale:

Salire le scale:

1. Salire con l'arto non operato;
2. Salire con l'arto operato;
3. Salire con le stampelle.

Se riesce può anche far salire le stampelle contemporaneamente 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.

#### 4. 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

In bagno è utile adottare un alzawater di circa 10 cm, e posizionare il portarotolo davanti al water per evitare torsioni del tronco. 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.



Per l'igiene della parte inferiore delle gambe non bisogna piegarsi in avanti ma è meglio utilizzare una spugna dotata di manico lungo.

## 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



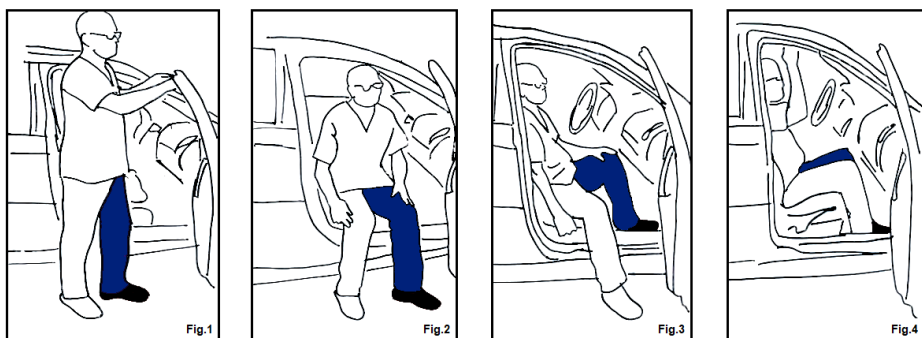
## Automobile

Prima di sedersi come passeggero in macchina assicurarsi che lo schienale sia reclinato all'indietro e utilizzate un cuscino sulla seduta per ridurre al minimo la flessione dell'anca.

Se l'arto operato è il sinistro sedersi a lato passeggero, se è il destro sedersi dietro il guidatore.

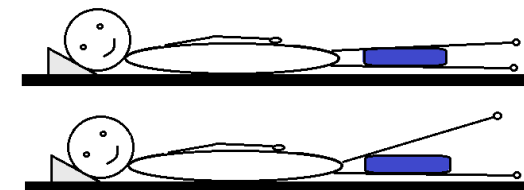
1. Accostarsi all'auto dando la schiena alla vettura tenendosi con una mano alla portiera e con l'altra al montante dell'auto;
2. Sedersi sul sedile tenendo le gambe fuori dall'auto;
3. Portare all'interno dell'auto la gamba operata e poi la sana.

Per scendere compiere la manovra nella successione inversa.

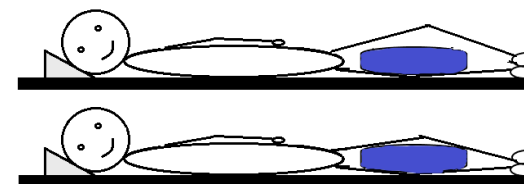


## ESERCIZI SUL FIANCO "SANO"

9. Mettere un cuscino in mezzo alle gambe. Sollevare la gamba interessata verso l'alto con il ginocchio teso e poi riportarla lentamente verso il cuscino. Cercare di non ruotare le spalle e il bacino.

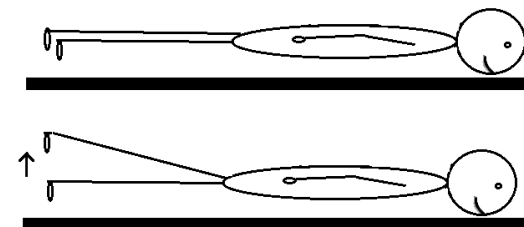


10. Mettere un cuscino in mezzo alle gambe, con le ginocchia piegate e i piedi uniti: allontanare il ginocchio dall'altro evitando di muovere il bacino, mantenere la posizione per 3 secondi, per poi tornare alla posizione di partenza.



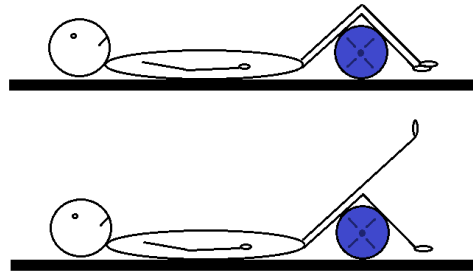
## ESERCIZI A PANCIA IN GIÙ

11. Sollevare la gamba dritta dal piano del letto.

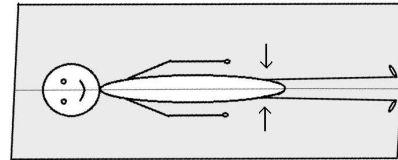


## INDICAZIONI A DOMICILIO

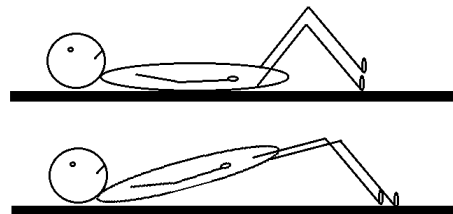
5. Prendere un cuscino e appoggiare le gambe: stendere la gamba interessata senza staccare la parte posteriore del ginocchio dal cuscino tenendo il piede a martello; riportarla poi verso il cuscino lentamente. Ripetere l'esercizio alternando le gambe.



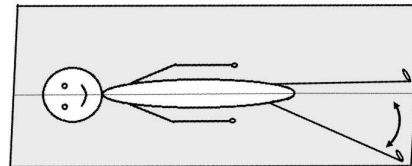
6. Stringere forte il sedere per almeno 3 secondi come per trattenere qualcosa.



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



8. Allargare la gamba interessata verso il bordo del letto e poi riportarla verso l'interno senza superare la linea mediana.



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

- Seguire attentamente le indicazioni che sono state date dal medico alla dimissione
  - 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 (a bassa resistenza e regolando il sellino alto per non piegare l'anca oltre i 90°), tapis roulant, camminata all'aperto su terreno regolare.
- È consentito praticare attività sportiva privilegiando gli sport che non sovraccarichino la protesi e non esponano a situazioni pericolose (per esempio, il nuoto a stile libero o dorso, ma non a rana; la bicicletta su terreno regolare e con il sellino regolato alto)
- Evitare gli sport che comportano la corsa o il salto (jogging, volley, basket), sport da contatto (calcio, rugby).



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.vene>**

**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 ANCA**

