

UOC ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
Ortopedia 1
Responsabile Dr. G. CAVAZZUTI

Ospedale di Suzzara (MN)

Segreteria
Tel. 3351890088 ore 10-15 Fax 0522-746216
info@ortopedia1.it

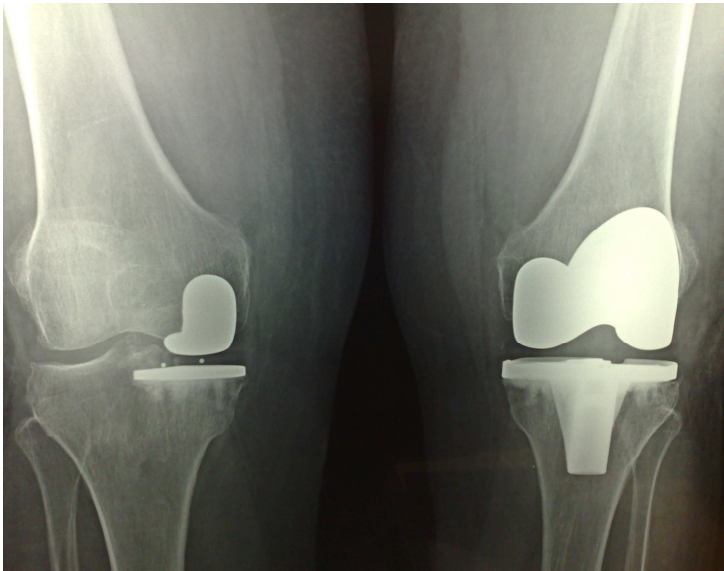
UOC ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
Responsabile Dr. G. Cavazzuti

Ospedale di Suzzara
Suzzara -MN-

Segreteria 335-1890088 ore 10-15
Fax 0522-746216 info@ortopedia1.it

LA PROTESI DI GINOCCHIO

GUIDA PRATICA PER IL PAZIENTE



Protesi totale



Protesi monocompartimentale

DOPO L'INTERVENTO

Il ginocchio operato viene mobilizzato dal paziente già il giorno dell'intervento, una volta esaurito l'effetto dell'anestesia.

In prima giornata inizia la mobilizzazione passiva con kinetec e con il fisioterapista; in caso di protesi monocompartimentale viene rimosso il drenaggio articolare ed il paziente viene mobilizzato fino alla posizione seduta, iniziando a camminare sull'arto operato con 2 stampelle e l'aiuto del fisioterapista.

In seconda giornata il paziente con protesi totale viene mobilizzato fino alla stazione seduta sul letto e sulla sedia, iniziando a camminare con 2 stampelle e l'aiuto del fisioterapista.

Nelle giornate seguenti proseguirà il programma riabilitativo in regime di ricovero prima in Ortopedia poi in Riabilitazione fino al recupero della autonomia funzionale (scale, letto, bagno etc.) ed alla stabilizzazione delle condizioni generali con conseguente dimissione del paziente. Seguirà percorso riabilitativo ambulatoriale fino al controllo ortopedico.

In caso di protesi totale è possibile una anemizzazione postoperatoria per cui il paziente è sottoposto a predeposito autologo, se possibile, recupero postoperatorio dai drenaggi articolari e solo se necessario trasfusione di sangue da banca

E' raccomandato l'uso delle calze elastiche anti-trombo per evitare problemi circolatori per almeno 40 gg.

COSA PORTARE IN CLINICA?

- Scarpe chiuse con suola in gomma e senza stringhe, facili da indossare (eventuale calzascarpe lungo)
- Calze elastiche anti-trombo monocollant dx e sx
- Pigiama e camicia da notte comoda
- Tuta da ginnastica e diverse t-shirt per la palestra
- 2 stampelle

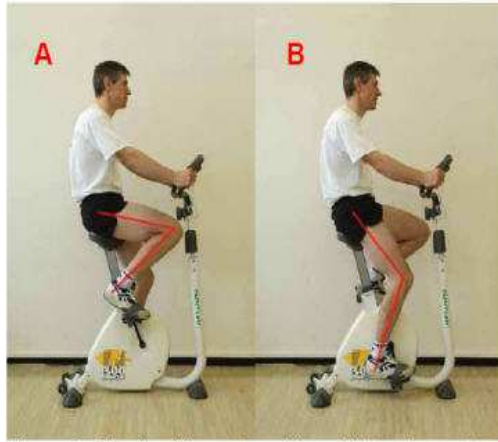


CONCLUSIONI

- La degenza ospedaliera presso la nostra struttura è di circa 15-20 giorni, copre la cosiddetta *fase acuta* che è il periodo di tempo nel quale il paziente risulta meno autonomo. Lo scopo della riabilitazione in questa fase è quello di rendere abile il paziente a svolgere le attività della vita quotidiana senza compromettere il buon esito dell'intervento. Alla dimissione, quindi, il paziente sarà in grado di salire e scendere dal letto, sedersi, deambulare con le stampelle, fare le scale, vestirsi ecc... Viene associata a questa fase "educativa" una fase di "rinforzo muscolare" che si svolge in palestra già durante la degenza. Una volta dimesso il paziente **deve proseguire la riabilitazione fino al controllo ortopedico** e deve mantenere norme di igiene sanitaria finalizzata al buon esito dell'intervento.
- Le indicazioni sulla terapia farmacologica, l'utilizzo delle calze elastiche e delle stampelle sono contenute nella lettera di dimissione che vi verrà consegnata alla fine della degenza.
- Il buon esito dell'intervento dipende dalla vostra collaborazione. Eseguite scrupolosamente le norme contenute in questo opuscolo.
- La protesi non ha una scadenza e la durata dell'impianto è legata anche a come si gestisce l'arto operato. E' perciò importante mantenere peso corporeo adeguato (dimagrire se necessario), mantenere ginnastica di rinforzo muscolare (cyclette, bicicletta, nuoto, palestra), evitare sforzi sul ginocchio operato, e seguire controlli ortopedici periodici.

LA CYCLETTE

- Eseguite la cyclette almeno due volte al giorno per 15 minuti. Iniziate con il sellino alto e poi abbassatelo progressivamente per flettere maggiormente il ginocchio.



LA DEAMBULAZIONE

- Deambulate con le stampelle almeno dieci minuti per due volte al giorno. Non dovete affaticarvi eccessivamente. Ricordate che è preferibile fare brevi camminate più volte al giorno che una lunga e affaticante.



POSIZIONE CORRETTA A LETTO

La posizione corretta da tenere a letto, dopo l'intervento, è quella supina (a pancia in su). L'arto inferiore operato deve essere ben disteso sul letto in modo tale che il cavo posteriore del ginocchio aderisca bene al materasso. Se per un tempo prolungato si tiene l'arto ruotato in fuori è possibile che si instauri una retrazione in flessione del ginocchio. Evitate questa posizione. In questo caso i muscoli posteriori del ginocchio sono accorciati, l'estensione diventa difficile e la deambulazione (camminata) ne risulta viziata in quanto il paziente zoppica.

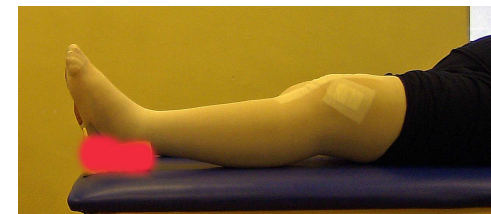
A volte questa retrazione è una conseguenza del prolungato periodo di dolore pre-operatorio e delle deformità preesistenti. In questo caso è utile porre un rialzo di qualche centimetro (come un asciugamano piegato o un piccolo cuscino) sotto il tallone per aiutare passivamente l'estensione dell'arto.



Posizione corretta a letto



Posizione scorretta a letto



Posizione con rialzo sotto il tallone

ESERCIZI DA ESEGUIRE A LETTO

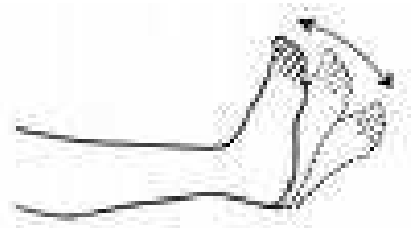
IN POSIZIONE SUPINA:

1. **ESERCIZIO PER IL QUADRICIPITE:** contrarre i muscoli della coscia spingendo l'incavo del ginocchio in basso contro il letto. Mantenere la posizione 5 secondi poi rilassarsi (10 volte)



2. **ESERCIZIO PER I GLUTEI:** contrarre i muscoli delle natiche, mantenere la posizione 5 secondi, poi rilassarsi (10 volte).

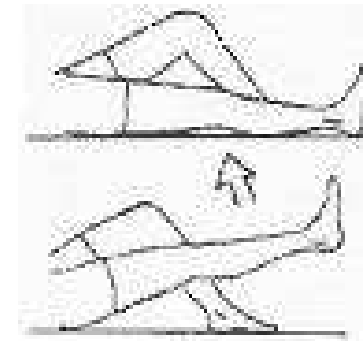
3. **ESERCIZIO PER LA CIRCOLAZIONE:** muovere la caviglia lentamente flettendo ed estendendo per almeno 2 minuti (5 volte al giorno)



ESERCIZI DA ESEGUIRE A CASA

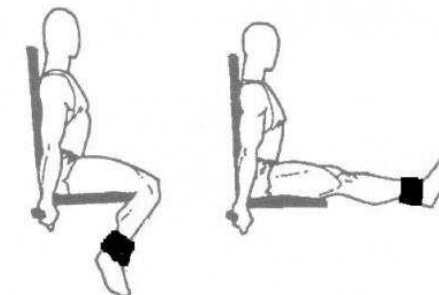
SDRAIATI IN POSIZIONE SUPINA

- Ponete sotto il cavo del ginocchio un asciugamano arrotolato e premete la gamba estesa contro di esso per 10 secondi (3 serie da 10)
- Flettete la gamba sana. Sollevate in alto la gamba operata estesa e mantenete la posizione 5 secondi (3 serie da 10)



SEDUTI

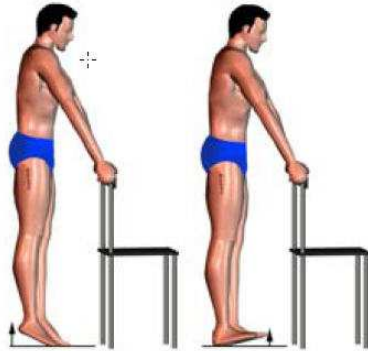
- Sollevate il piede in alto con la punta rivolta verso il ginocchio fino a raggiungere l'estensione. Si può eseguire con una cavigliera per aumentare la resistenza. (3 serie da 10)



ESERCIZI DA ESEGUIRE A CASA

IN PIEDI APPOGGIATI AD UNA SUPERFICIE

- Sollevarsi sulle punte dei piedi e mantenere la posizione 5 secondi poi sollevarsi sui talloni e mantenere 5 secondi(3 serie da 10)



- Portare in fuori l'arto operato facendo attenzione a non ruotare o inclinare la schiena (3 serie da 10)



ESERCIZI DA ESEGUIRE A LETTO

4. ESERCIZIO PER L'ARTICOLARITA' DEL GINOCCHIO: piegare lentamente la gamba facendo scivolare il piede sul letto (10 volte).



5. ESERCIZIO PER L'ARTICOLARITA' DEL GINOCCHIO: Con l'aiuto di un apparecchio chiamato kinetec eseguirete una mobilizzazione passiva del ginocchio.



LA POSIZIONE SEDUTA

Da seduti mantenere le gambe leggermente divaricate, non accavallarle.

Evitate di stare seduti più di un'ora consecutiva. Per sedervi appoggiate le stampelle, afferrate con le mani i braccioli della sedia e allungate in avanti la gamba operata per evitare di caricarla del peso del corpo.

Nell'alzarvi non piegate in avanti il busto ma allungate l'arto operato e fate forza sui braccioli e sull'arto sano.



LA DEAMBULAZIONE

Si deambula con l'utilizzo di due stampelle canadesi che si dovranno utilizzare fino al controllo ambulatoriale dallo specialista che darà parere positivo.

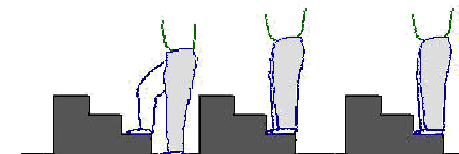
I primi giorni si porteranno avanti prima le stampelle poi l'arto operato e l'arto sano. Si passerà in seguito al passo alternato che è più fisiologico.

LE SCALE

SALIRE: I gradini si salgono portando prima l'arto sano seguito dall'arto operato e dalle stampelle.

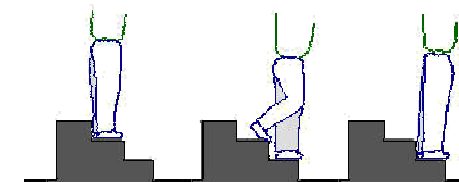
SCENDERE: Si portano prima le stampelle sul gradino inferiore, l'arto operato e poi quello sano.

Come salire le scale



In avanti la gamba NON operata,
poi la gamba operata, con le stampelle

Come scendere le scale



Prima la gamba operata, poi
la gamba NON operata, con le stampelle