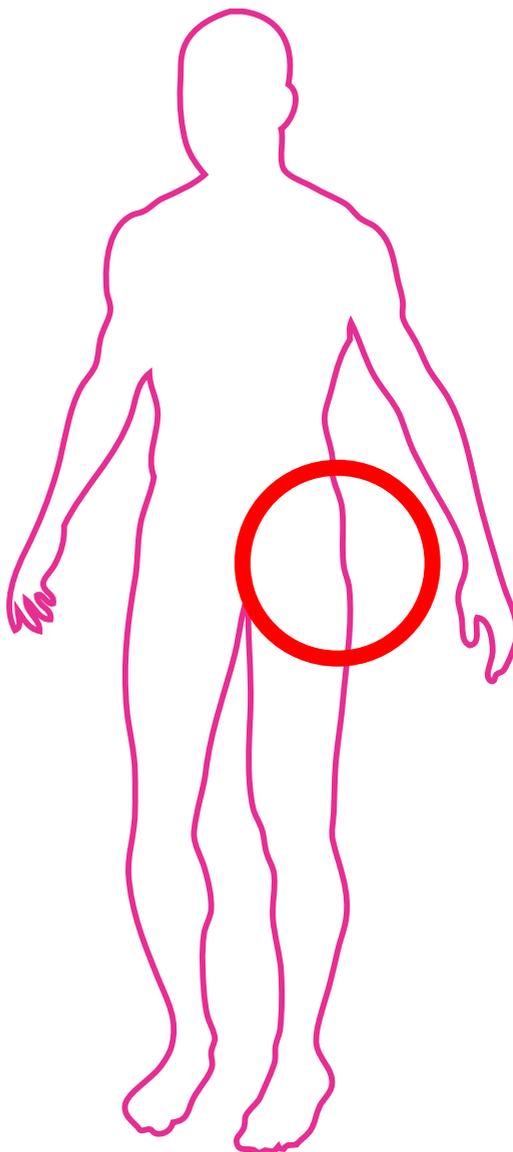


GUIDA INFORMATIVA PER PAZIENTI OPERATI DI
PROTESI TOTALE DI ANCA



INDICAZIONI ASSOLUTE DA OSSERVARE NEL POST-INTERVENTO

Dopo un intervento di protesi di anca è importante seguire determinate precauzioni per evitare la lussazione.

DA SEDUTI

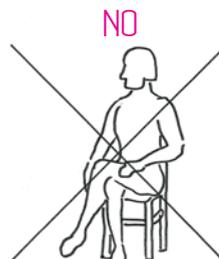
1. Si raccomanda di usare un cuscino per mantenere la seduta corretta evitando di piegare l'anca oltre gli 80°-90°



2. NON piegarsi in avanti come per raccogliere un oggetto in terra



3. NON accavallare le gambe



INDICAZIONI PER PASSARE DALLA POSIZIONE SEDUTA ALLA STATICA ERETTA E VICEVERSA

1. Per alzarsi: scivolare con cautela verso il bordo della sedia e facendo forza sui braccioli (o sul bordo della sedia), procedere al distacco del sedere facendo carico sull'arto sano fino al raggiungimento della statica eretta mantenendo estesa la gamba operata



2. Per sedersi: avvicinarsi alla sedia fino a toccarla con le gambe posteriormente. Portare in avanti la gamba operata e, cercando l'appoggio dei braccioli (o del bordo della sedia) sedersi lentamente

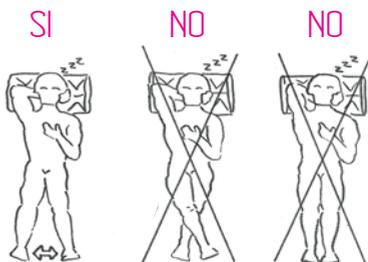


POSIZIONAMENTO A LETTO

1. È possibile dormire sul fianco sano mantenendo un cuscino tra le gambe (almeno per le prime 8-10 settimane).
NON dormire sul fianco operato fino a quando questo non sia permesso dal chirurgo



2. In posizione supina (pancia in sù) non incrociare le gambe e
NON unirle fino a farle toccare fra loro

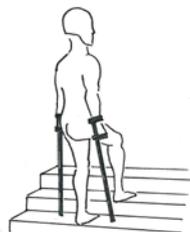


3. Si consiglia di alzarsi dalla parte dell'arto operato, senza girarsi sul fianco facendo scivolare la gamba operata tenendola divaricata verso il bordo letto; quindi sedersi con le gambe giù dal letto poggiandosi con le braccia sul materasso

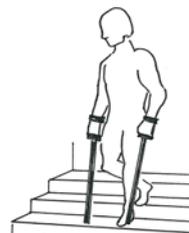


INDICAZIONI PER SALIRE E SCENDERE LE SCALE

1. Per salire le scale si deve portare sul gradino per primo l'arto sano; successivamente, facendo forza sulle stampelle portare sullo stesso gradino l'arto operato e infine le stampelle



2. Per scendere al contrario, si deve portare le stampelle sul gradino inferiore e per primo in avanti l'arto operato e poi quello sano



Se le scale sono dotate di due corrimano, usare una stampella da un lato ed il corrimano dall'altro

INDICAZIONI SULL'USO DEL WC E SU COME EFFETTUARE L'IGIENE INTIMA

1. Si raccomanda l'uso di un rialzo wc con spessore adeguato all'altezza della persona.
In commercio ne esistono di varie misure



2. Per l'igiene intima non usare il bidet ma lavarsi direttamente sul wc, usando un doccino, un catino o una bottiglia di acqua

Per favorire lo svolgimento di alcune attività quotidiane (come lavarsi e vestirsi) ci sono degli ausili appositi. Se sprovvisti, è necessario l'aiuto di una persona per lavare e vestire la parte inferiore del corpo

- Spazzole e spugne con il manico lungo
- Calzascarpe con il manico lungo
- Infilcalze
- Pinze per raccogliere oggetti da terra

SPAZZOLA



SPUGNA



CALZASCARPE



INFILCALZE



PINZA



Per raccogliere qualcosa da terra, se possibile usare le pinze altrimenti (ma è necessario un buon equilibrio), si consiglia di appoggiarsi ad una superficie stabile e, mantenendo la gamba operata indietro, inclinarsi in avanti piegando il ginocchio della gamba sana. Non accovacciarsi e non piegarsi in avanti



INDICAZIONI PER SEDERSI IN MACCHINA DAL LATO PASSEGGERO

Per sedersi in auto, si consiglia di portare indietro il sedile, reclinare leggermente lo schienale e posizionare due cuscini sulla seduta.

Il paziente dando le spalle al guidatore si siede. Successivamente, con l'aiuto di entrambe le proprie mani poste sotto il ginocchio sinistro, porta la gamba sinistra all'interno dell'abitacolo e ripete la stessa operazione con la gamba destra



ESERCIZI DA ESEGUIRE AL RIENTRO A DOMICILIO

(PURCHÉ CONSIGLIATI DAL MEDICO O DAL FISIOTERAPISTA)

Da distesi a letto con le gambe parallele e distanziate tra loro

1. Piegare e stendere le caviglie per circa dieci volte



2. Ponendo un asciugamano arrotolato sotto le ginocchia, schiacciarle contro il letto mantenendo i talloni appoggiati sul materasso per circa 10 volte.
Mantenere la contrazione per qualche secondo



3. In piedi con le mani appoggiate al tavolo, allontanare la gamba operata dalla sana, mantenere la posizione per 3-4 secondi e tornare alla posizione di partenza, facendo attenzione a non incrociare le gambe.
Ripetere per 10 volte



Gli esercizi vanno effettuati una volta al giorno, facendo attenzione a non scatenare il dolore. Se questo insorgesse, interrompere l'attività e riprenderla solo quando il dolore sarà passato del tutto

INDICAZIONI SU QUANDO E COME ABBANDONARE LE STAMPELLE

È necessario attenersi alle indicazioni del chirurgo (solitamente dopo 4-8 settimane dall'intervento).

Inizialmente si abbandona la stampella dalla parte dell'arto operato, continuando ad usarne una dal lato sano fino alla completa remissione della zoppia.

Sul sito www.uslcentro.toscana.it sono disponibili informazioni
nella sezione dedicata alla riabilitazione territoriale

Inquadra il QR code
per l'accesso diretto

