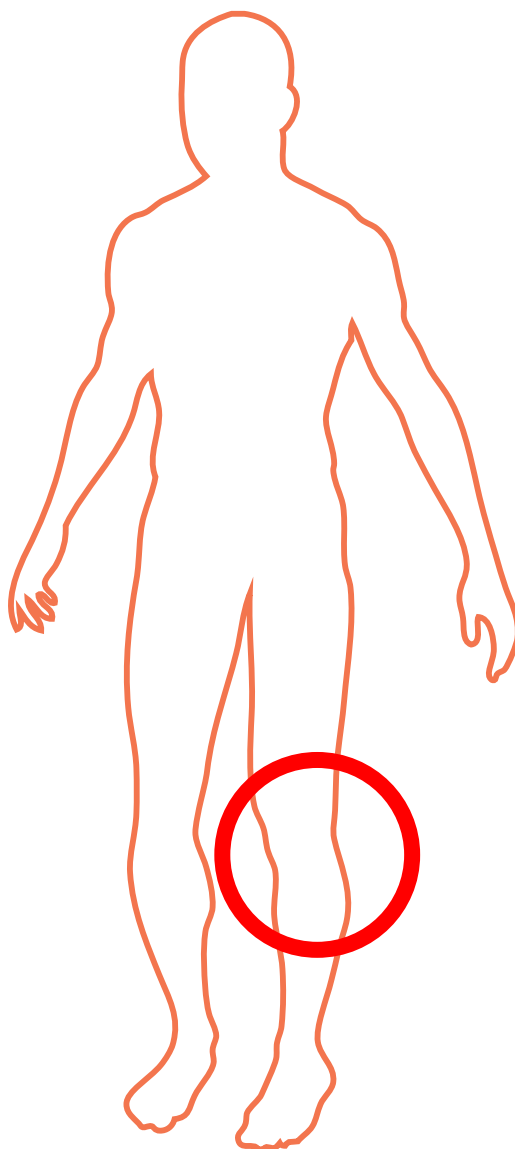


GUIDA INFORMATIVA

PROTESI TOTALE AL GINOCCHIO



La protesi al ginocchio è un rivestimento di materiali artificiali (metallo e PVC), mirato a sostituire la superficie articolare degenerata del ginocchio. È costituita da tre componenti: una per il femore, una per la tibia ed una per la rotula, anche se non sempre quest'ultima viene protesizzata. Può essere fissata con cemento, particolare resina che permette l'ancoraggio stabile ed immediato della protesi all'osso.

INDICAZIONI PER IL CONTROLLO DEL DOLORE E DELL'EDEMA

Nel primo periodo dopo l'intervento, il ginocchio risulterà gonfio e dolente, per questi motivi è utile:



- applicare il ghiaccio più volte al giorno per circa 10 minuti;
L'applicazione deve essere fatta tutte le volte che se ne sente il bisogno, quando il ginocchio è caldo e/o dolente, anche durante alcuni esercizi a casa;
- mantenere l'arto in scarico sia in posizione seduta che in piedi, facendo attenzione a mantenere il ginocchio ben disteso per evitare che si blocchi in flessione;
- seguire le indicazioni del medico riguardo alla terapia farmacologica per il controllo del dolore.

ESERCIZI DA SUPINO

- Muovere l'articolazione di caviglia, spostando le punte dei piedi su e giù
- Piegarne un ginocchio per volta arrivando a piegare sempre un po' di più
- Mettere un cuscino o un piccolo asciugamano arrotolato sotto le ginocchia e schiacciare, mantenere la posizione per circa 5 secondi e ripetere per almeno 10 volte
- Piegarne la gamba sana, tirare su la gamba operata tenendo il ginocchio ben disteso ed il piede a martello. Ripetere 10 volte. Qualora questo esercizio risultasse troppo impegnativo, aiutarsi con la cintura di un accappatoio per sollevare la gamba e per distendere bene il ginocchio
- Piegarne entrambe le ginocchia e, con i piedi ben appoggiati, stringere e sollevare il sedere per eseguire l'esercizio del ponte. Ripetere 10 volte e poi riposare



ESERCIZI DA PRONO

- Sdraiarsi a pancia sotto con le ginocchia fuori dal lettino e mantenere questa posizione almeno 5 minuti. È normale sentire dolore perché il ginocchio si distende con l'aiuto della gravità



- Aiutarsi con la gamba buona a piegare quella operata. Mantenere un po' il ginocchio flesso e distendere nuovamente. Ripetere 10 volte



Se la posizione prona risultava difficoltosa anche prima dell'intervento, passare agli esercizi successivi.

ESERCIZI DA SEDUTO

- Distendere un ginocchio per volta con il piede a martello. Ripetere 10 volte per gamba
- Appoggiare il piede della gamba operata su una sedia lasciando il vuoto sotto al ginocchio, e mantenere la posizione. Questo esercizio va effettuato per mantenere l'arto in scarico e se la posizione prona non è ben tollerata



ESERCIZI IN PIEDI

Appoggiarsi con le mani ad una superficie stabile (tavolo, balcone, termosifone)

- Andare lentamente sulla punta dei piedi e tornare. Ripetere 10 volte
- Alzare lateralmente la gamba operata, facendo attenzione a mantenere la schiena diritta ed a tenere la punta del piede girata in avanti. Ripetere 10 volte
- Alzare indietro la gamba operata mantenendo la schiena diritta ed il ginocchio ben disteso. Ripetere 10 volte



Questi esercizi, sia in posizione supina che nelle altre, si possono eseguire per dieci o più ripetizioni e devono essere seguiti da un piccolo riposo. Ogni tipologia di esercizio può essere ripetuto per tre serie.

Ad esempio: 10 ripetizioni / riposo / 10 ripetizioni / riposo / 10 ripetizioni / riposo / cambio esercizio

IL CAMMINO CON DUE STAMPELLE

Posizionare le stampelle alla giusta altezza: le maniglie devono essere all'altezza dell'anca oppure dei polsi. Nel post-operatorio, il cammino avviene a tre punti:

- stampelle
- gamba operata
- gamba sana



Quando si sarà preso confidenza con gli ausili, si potrà passare ad un cammino più naturale che avviene spostando simultaneamente una stampella e l'arto controlaterale. Un mese circa dopo l'intervento, si potrà abbandonare una stampella e mantenerla dal lato sano.

SCALE

Le scale si salgono in questo modo:

- gamba sana
- stampelle
- gamba malata



Si scendono invece:

- stampelle
- gamba malata
- gamba sana



Le stampelle e la gamba malata possono essere spostate insieme. Se è presente un corrimano, si può utilizzare quello e una sola stampella, ma assicurarsi di avere qualcuno che porta l'altra stampella al piano desiderato.

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

Inquadra il QR code
per l'accesso diretto

