



Protesi di anca

chirurgia articolare
Ortopediainnovativa

APPENDICE

ESERCIZI POST-OPERATORI CONSIGLIATI

1 Scendere dal letto

Da supino a letto sollevare il tronco sostenendosi sui gomiti, portare il dorso del piede sano sotto la caviglia dell'arto operato, per sostenerlo.

Ruotando sul sedere portarsi con le gambe fuori dal letto.

Portare i piedi a terra paralleli ed alzarsi in piedi sostenendosi soprattutto sull'arto sano.



Esercizio n° 1

2 Risalire a letto



Esercizio n° 2

Appoggiare il sedere al bordo del letto, con le mani appoggiate all'indietro scivolare sino ad essere seduti.

Sostenere l'arto operato con l'arto sano e ruotare sul sedere per andare sdraiati.

3 Ponte

Da supino a letto si mantiene l'arto operato esteso. L'arto sano va flessa all'anca ed al ginocchio portando la pianta del piede appoggiata al letto.

Premendo sulla pianta del piede alzare il bacino verso l'alto. Sostare in questa posizione per qualche secondo e poi tornare ad appoggiare il bacino sul letto.



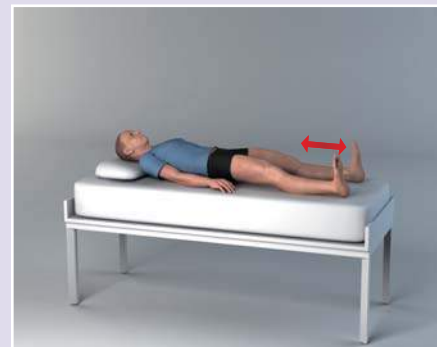
Esercizio n° 3

4 Flesso estensione di caviglia

In posizione supina a letto flettere dorsalmente e plantarmente la caviglia.

Coordinare il movimento con gli atti respiratori per non accelerare troppo il movimento: inspirare e portare il piede verso la testa, espirare e fare la punta.

20 ripetizioni complete ogni ora.



Esercizio n° 4

5 Contrazioni isometriche del quadricipite



Esercizio n° 5

Da supino a letto, con il calcagno dell'arto operato appoggiato su un rialzo (piccolo cuscino o asciugamano ripiegato), premere il dietro del ginocchio dell'arto operato verso il letto e mantenere per 5 secondi.

6 Flessioni d'anca da seduto

Seduto a bordo letto o su una sedia, alzare la coscia dell'arto operato portando il ginocchio verso l'alto, sostare in questa posizione per qualche secondo e tornare alla posizione di partenza.



Esercizio n° 6

7 Abduzione d'anca da sdraiato

(da svolgere in fase avanzata di recupero)

Sdraiato sul fianco dell'arto sano. L'arto sano è flesso all'anca ed al ginocchio, l'arto operato è esteso appoggiato al sano. Mantenendo l'arto operato esteso alzarlo verso l'alto sino al massimo tollerato.

Sostare in questa posizione per qualche secondo e poi portare l'arto operato giù ed appoggiarlo nuovamente.



Esercizio n° 7

8 Sedersi



Esercizio n° 8

Usare una sedia con braccioli non troppo bassa. Portare l'arto operato avanti mantenendo il peso sull'arto sano, andare a cercare i braccioli all'indietro con le mani, scendere fino alla seduta della sedia.

9 Maniera sbagliata di allacciarsi le scarpe

Evitare di arrivare al piede dell'arto operato passando esternamente al ginocchio.

Questo movimento obbliga ad una rotazione interna della coscia che è un movimento pericoloso da evitare.



Esercizio n° 9

10 Maniera corretta di allacciarsi le scarpe

Il modo sicuro di arrivare al piede dell'arto operato è di passare internamente al ginocchio con le mani e con il tronco.



Esercizio n° 10

11 Salire in punta di piedi

In piedi con le mani appoggiate per sostegno ad un tavolo o altro oggetto solido, alzarsi in punta di piedi lentamente e poi scendere col calcagno a terra.



Esercizio n° 11

12 Flessione d'anca da in piedi



Esercizio n° 12

In piedi con le mani appoggiate per sostegno ad un tavolo o altro oggetto solido, alzare la coscia dell'arto operato portando il ginocchio verso l'alto, il ginocchio e l'anca si vanno flettendo sino ad arrivare entrambe all'angolo retto.

Sostare in questa posizione qualche secondo e poi riportare il piede a terra.

13 Estensione d'anca

In piedi con le mani appoggiate per sostegno ad un tavolo o altro oggetto solido, portare l'arto operato teso all'indietro contraendo il gluteo.

Sostare in questa posizione qualche secondo e tornare avanti.



Esercizio n° 13

14 Abduzione d'anca da in piedi

In piedi con le mani appoggiate per sostegno ad un tavolo o altro oggetto solido, mantenendo l'arto operato esteso alzarlo lateralmente sino al massimo tollerato.

Sostare in questa posizione qualche secondo e poi riportare il piede a terra.



Esercizio n° 14

15 Salire le scale



Esercizio n° 15

Avvicinarsi alle scale con il corrimano dal lato operato e con una stampella dall'altro lato.

Facendo appoggio sulla stampella e sul corrimano staccare il piede sano e portarlo sullo scalino superiore.

Facendo carico sull'arto sano salire con tutto il corpo e portare il piede dell'arto operato al pari del sano sullo scalino.

Ripetere l'operazione sino in cima.

16 Scendere le scale

Affrontare la scala con l'arto sano vicino al corrimano e con una stampella nella mano dell'arto operato.

Iniziare la discesa portando la mano del lato sano un po' più in basso sul corrimano. Poi portare l'arto operato e stampella verso lo scalino sottostante.

Arto operato e stampella, assieme alla mano sul corrimano, mantengono il peso mentre si porta il piede dell'arto sano al pari dell'operato sullo scalino in basso.

Ripetere l'operazione sino al fondo della scala.



Esercizio n° 16

17 Cyclette

La cyclette deve avere la seduta regolata in modo tale che l'arto inferiore sia ben esteso quando il pedale è in basso.



Esercizio n° 17

18 Camminare con due stampelle



Esercizio n° 18

Portare le due stampelle avanti ed appoggiarle circa mezzo metro avanti ai piedi, poi portare il piede dell'arto operato avanti in linea con le due stampelle, infine anche il piede dell'arto sano si porta al pari del piede operato e stampelle. In un secondo momento, raggiunta una buona disinvolture del gesto, le prime due fasi si possono unire, ovvero: le due stampelle e l'arto operato avanzano insieme, l'arto sano poi si porta al loro pari.

19 Entrare in auto

Con le spalle alla porta aperta dell'auto sedersi sulla poltrona. Il movimento per entrare in auto inizia dalla prima gamba (la sinistra nell'immagine), segue il tronco e per ultima la seconda gamba. In caso di protesi d'anca attenzione a non flettere la coscia sul tronco oltre i 90°.

20 Uscire dall'auto

Portare fuori dall'auto la gamba vicino allo sportello mantenendo sguardo e tronco orientati anch'essi verso l'uscita. Nel caso di protesi d'anca fare attenzione a non flettere la coscia sul tronco oltre i 90°. Per ultima esce la seconda gamba che si riavvicina alla prima. La mano vicina allo sportello si mantiene a questo. Con entrambi i piedi saldi a terra e con l'aiuto della mano allo sportello alzarsi in piedi.



Esercizi n° 19 e 20