

chirurgiarticolare  
Ortopediainnovativa

## 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 cavaglia 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 Recupero flessione passiva assistita a bordo letto (1)**

Seduto con le gambe fuori dal letto sostenere la cavaglia dell'arto operato con il collo piede dell'arto sano.

L'arto sano, portando il peso dell'arto operato, si flette al ginocchio e permette così anche al ginocchio operato di flettersi progressivamente.

Scendere fino al grado consentito dal dolore, qui permanere qualche secondo prima di estendere nuovamente.



Esercizio n° 3

#### 4 Recupero flessione passiva assistita a bordo letto (2)

Per chi arriva a 90° di flessione.

Seduto con le gambe fuori dal letto. Passare la caviglia dell'arto sano avanti al collo del piede dell'arto operato.

Con l'arto sano premere all'indietro per aumentare la flessione del ginocchio operato.

Raggiungere il grado consentito dal dolore, permanere qualche secondo in questa posizione prima di estendere nuovamente.



Esercizio n° 4

#### 5 Flesso estensione di caviglia



Esercizio n° 5

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.

#### 6 Contrazioni isometriche del quadricipite

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.



Esercizio n° 6

**7 Alzate a gamba tesa**

Da supino a letto si mantiene l'arto operato esteso. L'arto sano va flesso all'anca ed al ginocchio portando la pianta del piede appoggiata al letto, questo serve per sostegno. Premere il sotto del ginocchio contro il letto come per una contrazione isometrica del quadricipite, quindi alzare l'arto inferiore completamente esteso di qualche centimetro dal piano del letto. Non occorre salire molto con la gamba. Sostare in questa posizione per qualche secondo quindi tornare ad appoggiare la gamba al letto.



Esercizio n° 7

**8 Flesso estensione di ginocchio in catena aperta**

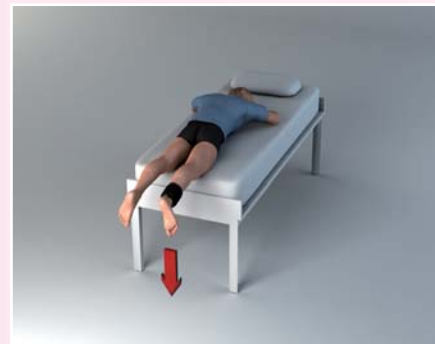


Esercizio n° 8

Seduto a bordo letto con le ginocchia flesse, estendere il ginocchio dell'arto operato sino ad avere l'arto completamente esteso. Sostare in questa posizione per qualche secondo quindi tornare lentamente alla posizione di partenza. Dopo qualche settimana dall'intervento o in fase di preparazione nel preoperatorio, si può intensificare l'esercizio attaccando un peso alla caviglia.

**9 Recupero estensione ginocchio da prono**

Sdraiato sul letto a pancia in giù facendo sporgere la gamba fuori dal bordo del letto dal ginocchio. Lasciare che il peso della gamba progressivamente faccia guadagnare la piena estensione. Aumentare l'efficacia dell'esercizio legando un peso di 1 kg alla caviglia ed estendendo attivamente il ginocchio contraendo il muscolo quadricipite per 5 secondi. Sostare in questa posizione per 5 minuti.



Esercizio n° 9

**10** 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° 10*

**11** Abduzione d'anca da sdraiato



*Esercizio n° 11*

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.

**12** 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° 12*

### 13 Flessione d'anca da in piedi

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.



Esercizio n° 13

### 14 Estensione d'anca



Esercizio n° 14

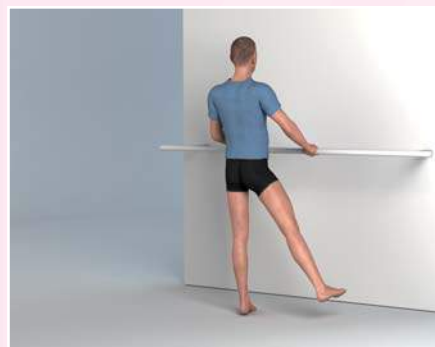
In piedi con le mani appoggiate per sostegno ad un tavolo o altro oggetto solido, portare l'arto operato teso all'indietro contraendo il gluteo.

Sostare in questa posizione qualche secondo e tornare avanti.

### 15 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° 15



### 16 Sedersi

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.



Esercizio n° 16

### 17 Recupero estensione ginocchio da seduto



Esercizio n° 17

Seduto su una sedia sul bordo della seduta con l'arto operato esteso avanti appoggiato sul calcagno, con il tronco leggermente flesso avanti e le mani sul ginocchio.  
Estendere attivamente il ginocchio contraendo il muscolo quadricipite e coadiuvare la piena estensione premendo sul ginocchio dall'alto in basso.

### 18 Salire le scale

Approcciare le 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.



Esercizio n° 18

**19 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 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° 19*

**20 Cyclette**



*Esercizio n° 20*

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

**21 Cyclette: esercizio avanzato**

Per incrementare la capacità di flessione del ginocchio si può progressivamente abbassare la seduta della cyclette.



*Esercizio n° 21*



## 22 Camminare con due stampelle

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 disinvoltura 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.



Esercizio n° 22

## 23 Entrare in auto



Esercizi n° 23 e 24

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°.

## 24 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.

# chirurgia articolare

Ortopedia innovativa

Video lezione pre-operatoria ai pazienti