



# Attività dopo la sostituzione totale dell'anca

Dopo aver subito una sostituzione totale del ginocchio, potresti aspettarti che il tuo stile di vita sia molto simile a quello che era prima dell'intervento chirurgico, ma senza il dolore. In molti modi hai ragione, ma il ritorno alle tue attività quotidiane richiederà tempo. Essere un partecipante attivo nel processo di guarigione può aiutarti ad arrivarci prima e garantire un risultato più positivo.

Anche se sarai in grado di riprendere la maggior parte delle attività, potresti dover cambiare il modo in cui le svolgi. Ad esempio, potresti dover imparare nuovi modi di piegarti che mantengano la tua nuova anca al sicuro. I suggerimenti che trovi qui ti aiuteranno a goderti la tua nuova anca mentre riprendi in sicurezza la tua routine quotidiana.

## Dimissione dall'ospedale

La tua degenza in ospedale durerà in genere da 5 a 7 giorni, a seconda della velocità del tuo recupero.

Prima di essere dimesso dall'ospedale, dovrai raggiungere diversi obiettivi, come ad esempio:

- Avere un controllo del dolore accettabile.
- Entrare e alzarsi dal letto da soli.
- Essere in grado di mangiare, bere e usare il bagno.
- Camminare con un dispositivo di assistenza su una superficie piana ed essere in grado di salire e scendere due o tre gradini.
- Essere in grado di eseguire gli esercizi domestici prescritti.
- Comprendere tutte le precauzioni dell'anca che potresti aver ricevuto per prevenire lesioni e garantire una corretta guarigione.

Se non sei ancora in grado di raggiungere questi obiettivi, potrebbe non essere sicuro tornare direttamente a casa dopo la dimissione. In tal caso, potresti essere temporaneamente trasferito in un centro di riabilitazione o di assistenza infermieristica specializzata.

Ricordati che può esser normale nei primi giorni una febbre post-operatoria, con una temperatura che oscilla tra i 37 ed i 38 °C, che tende a salire maggiormente alla sera.

Quando sarai dimesso, il tuo team sanitario ti fornirà le informazioni per supportare il tuo recupero a casa. È importante avere con sé un familiare o un altro assistente durante la revisione di queste istruzioni, in quanto sarà utile per loro essere preparati per il recupero a casa. Sebbene il tasso di complicanze dopo la sostituzione totale dell'anca sia basso, quando si verificano complicazioni possono prolungare o limitare il recupero completo. Il personale ospedaliero discuterà delle possibili complicazioni e esaminerà con te i segni premonitori di problemi come un'infezione o un coagulo di sangue.

### ***Segnali di pericolo di infezione***

- ◆ Febbre persistente (superiore a 38 gradi)
- ◆ Brividi che fanno tremare
- ◆ Aumento del rossore, tumefazione o gonfiore della ferita
- ◆ Secrezioni dalla tua ferita
- ◆ Aumento del dolore sia con l'attività che con il riposo

### ***Segnali di pericolo di trombosi***

- ◆ Dolore alla gamba o al polpaccio non correlato all'incisione
- ◆ Tumefazione o arrossamento sopra o sotto il ginocchio
- ◆ Grave gonfiore della coscia, del polpaccio, della caviglia o del piede che non si risolve con l'elevazione della gamba.

In casi molto rari, un coagulo di sangue può raggiungere i polmoni e diventare pericoloso per la vita. I segni che un coagulo di sangue è arrivato ai polmoni includono:

- ◆ Fiato corto
- ◆ Insorgenza improvvisa di dolore toracico
- ◆ Dolore toracico localizzato con tosse

**Deve informare immediatamente il medico se sviluppa uno dei suddetti segni.**

## **Recupero a casa**

Avrai bisogno di aiuto a casa da diversi giorni a diverse settimane dopo la dimissione. Prima dell'intervento, fai in modo che un amico, un familiare o un assistente ti fornisca aiuto a casa.

### ***Preparare la tua casa***

I seguenti suggerimenti possono aiutarti a rendere più confortevole il tuo ritorno a casa e possono essere affrontati prima dell'intervento:

- ◆ Riorganizza i mobili in modo da poter manovrare con un bastone, un deambulatore o delle stampelle. È possibile cambiare temporaneamente le stanze (ad esempio trasformare il soggiorno in camera da letto) per ridurre al minimo l'uso delle scale.

- ◆ Metti gli oggetti che usi di frequente (telefono, laptop o tablet e caricabatterie; telecomando; occhiali; brocca e bicchiere; materiale di lettura; e farmaci, ad esempio) a portata di mano in modo da non dover alzare la mano o chinarsi.



Prepara un "centro di recupero" mettendo gli oggetti che usi frequentemente a portata di mano.

- ◆ Rimuovi eventuali tappetini o tappetini che potrebbero farti scivolare. Fissare saldamente i cavi elettrici attorno al perimetro della stanza.
- ◆ Prendi una buona sedia, una che sia solida e abbia un sedile più alto della media. Questo tipo di sedia è più sicuro e più comodo di una sedia bassa e morbidamente imbottita.
- ◆ Installa una sedia da doccia e un sedile del water rialzato nel bagno.
- ◆ Usa dispositivi di assistenza come un calzascarpe a manico lungo, una spugna a manico lungo e uno strumento di presa o un allungatore per evitare di piegarti troppo.

## ***Cura delle ferite***

Durante il recupero a casa, segui queste linee guida per prenderti cura della tua ferita e aiutare a prevenire l'infezione:

- ◆ Mantenere l'area della ferita pulita e asciutta. I tipi più comuni di medicazioni oggi in uso vengono applicati sterili in sala operatoria e non vengono rimossi per 7 giorni. Assicurati che tu o il tuo familiare/caregiver chieda istruzioni su come gestire la medicazione.
- ◆ La maggior parte delle medicazioni ora sono impermeabili e possono essere indossate sotto la doccia, ma dovresti seguire le istruzioni del tuo medico su quanto tempo aspettare prima di fare la doccia o il bagno.
- ◆ Avvisare immediatamente il medico se la ferita appare rossa o inizia a drenare. Questo potrebbe essere un segno di infezione.

## ***Rigonfiamento***

Aspettatevi un gonfiore da moderato a grave nelle prime settimane dopo l'intervento. Potresti anche avere un gonfiore da lieve a moderato per 3-6 mesi dopo l'intervento chirurgico. Per ridurre il gonfiore, solleva leggermente la gamba e applica del ghiaccio. Indossare calze a compressione può anche aiutare a ridurre il gonfiore. Informare il medico se si verifica un gonfiore nuovo o grave, poiché questo potrebbe essere il segnale di avvertimento di un coagulo di sangue.

## ***Farmaco***

Prendi tutti i farmaci come indicato dal tuo medico. I farmaci domiciliari possono includere antidolorifici oppioidi e non oppioidi, antitrombotici orali o iniettabili, lassativi e farmaci anti-nausea.

Assicurati di parlare con il tuo medico di tutti i tuoi farmaci, anche farmaci da banco, integratori e vitamine. Il medico ti dirà quali farmaci sono sicuri da assumere durante l'utilizzo di antidolorifici prescritti.

## ***Dieta***

Quando torni a casa dopo l'intervento, dovresti seguire una dieta normale.

Il medico può raccomandare di assumere integratori di ferro e vitamine. Potrebbe anche essere consigliato di evitare integratori che includono vitamina K e cibi ricchi di vitamina K se si sta assumendo il farmaco anticoagulante warfarin (Coumadin). Gli alimenti ricchi di vitamina K includono broccoli, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles, fegato, fagiolini, ceci, lenticchie, semi di soia, olio di soia, spinaci, cavoli, lattuga, cime di rapa, cavoli e cipolle.

Continua a bere molti liquidi ed evita l'alcool.

Continua a controllare il tuo peso per evitare di stressare ulteriormente l'articolazione.

## **Ripresa delle normali attività**

Una volta tornato a casa, dovresti rimanere attivo. La chiave è non fare troppo, troppo presto. Mentre puoi aspettarti alcuni giorni buoni e alcuni giorni cattivi, dovresti notare un graduale miglioramento nel tempo.

In generale, si applicano le seguenti linee guida:

## ***Carico***

Segui le istruzioni specifiche del tuo medico sull'uso di un bastone, deambulatore o stampelle e quando puoi carica il peso sulla gamba. Il carico completo può essere consentito immediatamente o può essere ritardato di diverse settimane a seconda delle istruzioni del medico.

## ***Guida***

Nella maggior parte dei casi, è sicuro riprendere a guidare quando non si assumono più antidolorifici oppioidi e quando la forza e i riflessi sono tornati a uno stato più normale. Il medico ti aiuterà a determinare quando è sicuro riprendere a guidare.

## ***Attività sessuale***

Si prega di consultare il proprio medico su quanto tempo è possibile riprendere in sicurezza l'attività sessuale. A seconda delle tue condizioni, potresti essere in grado di riprendere l'attività sessuale entro diverse settimane dall'intervento.

## ***Posizioni per dormire***

Puoi tranquillamente dormire sulla schiena, su entrambi i lati o sullo stomaco.

## ***Ritorno al lavoro***

A seconda del tipo di attività che svolgi sul posto di lavoro e della velocità del tuo recupero, potrebbero essere necessari da diversi giorni a diverse settimane prima che tu possa tornare al lavoro. Il medico le consiglierà quando sarà sicuro riprendere le normali attività lavorative.

## ***Sport ed esercizio fisico***

Continuare a fare gli esercizi prescritti dal fisioterapista per almeno 2 mesi dopo l'intervento. In alcuni casi, il medico può consigliare di utilizzare una bicicletta stazionaria per aiutare a mantenere il tono muscolare e mantenere l'anca flessibile.

Non appena il tuo medico ti dà il via libera, puoi tornare a molte delle attività sportive che ti piacevano prima della sostituzione dell'anca:

- Cammina quanto vuoi, ma ricorda che camminare non è un sostituto degli esercizi prescritti dal medico e dal fisioterapista.
- Il nuoto è un'eccellente attività a basso impatto dopo una sostituzione totale dell'anca; puoi iniziare a nuotare non appena la ferita è sufficientemente rimarginata. Il medico ti farà sapere quando puoi iniziare.

- In generale, le attività di fitness a basso impatto come il golf, la bicicletta e il tennis in doppio mettono meno stress sull'articolazione dell'anca e sono preferibili alle attività ad alto impatto come il tennis in singolo, il jogging, il calcio, il basket e lo sci.

## *Trasporto aereo*

I cambiamenti di pressione e l'immobilità possono far gonfiare la gamba operata, soprattutto se è in via di guarigione. Chiedi al tuo medico prima di viaggiare in aereo. Quando passi i controlli di sicurezza, tieni presente che la sensibilità dei metal detector varia e la tua articolazione artificiale potrebbe causare un allarme. Parla allo screener della tua articolazione artificiale prima di passare attraverso il metal detector.

*Dr. Daniele Mazza*

ORTHOPEDIC SURGEON

*Scannerizza il qr code per aver accesso a tutti i miei social*



*Tutti i miei social*

# Guida agli esercizi per la sostituzione totale del ginocchio

L'esercizio fisico regolare per ripristinare la forza e la mobilità del ginocchio e un ritorno graduale alle attività quotidiane sono importanti per il pieno recupero dopo la sostituzione totale del ginocchio. Il chirurgo ortopedico e il fisioterapista potrebbero consigliarti di allenarti per 20-30 minuti al giorno, o anche 2-3 volte al giorno; e cammina per 30 minuti, da 2 a 3 volte al giorno durante il recupero precoce. Possono suggerire alcuni degli esercizi mostrati di seguito.

Questa guida può aiutarti a comprendere meglio il tuo programma di esercizi e attività, sotto la supervisione del tuo fisioterapista e chirurgo ortopedico. Per garantire un recupero sicuro, assicurati di verificare con il tuo terapeuta o chirurgo prima di eseguire uno qualsiasi degli esercizi mostrati.

## Primi esercizi postoperatori

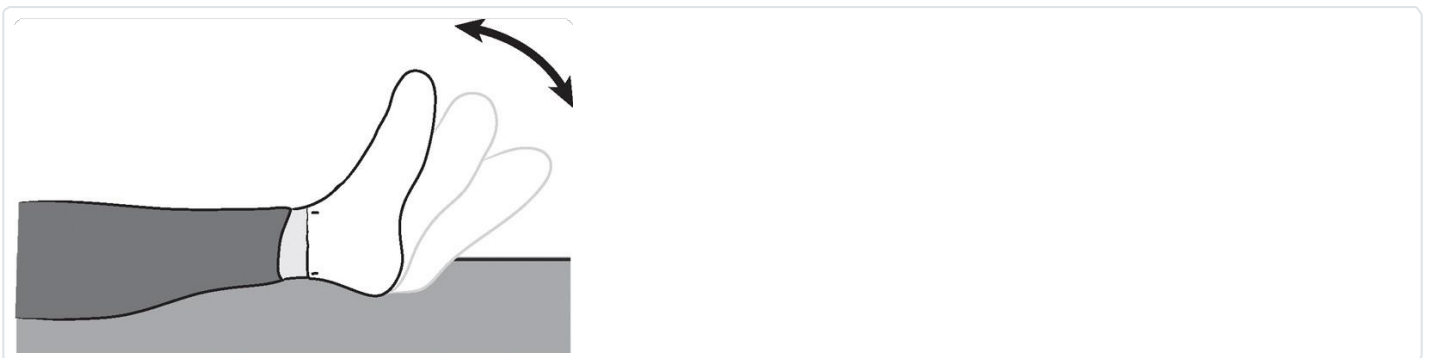
I seguenti esercizi aiuteranno ad aumentare la circolazione alle gambe e ai piedi, che è importante per prevenire la formazione di coaguli di sangue. Aiuteranno anche a rafforzare i muscoli e migliorare il movimento del ginocchio.

Inizia gli esercizi non appena puoi. Puoi iniziarli nella sala di risveglio poco dopo l'intervento chirurgico. All'inizio potresti sentirti a disagio, ma questi esercizi ti aiuteranno ad accelerare il recupero e a ridurre il dolore postoperatorio.

### *Attivazioni della caviglia*

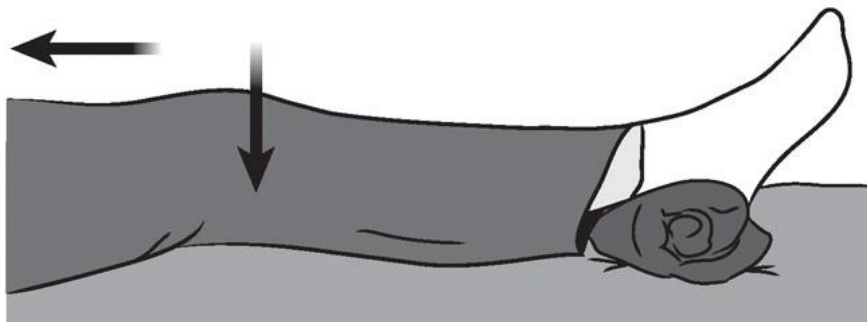
- Spingi lentamente il piede su e giù.
- Ripeti questo esercizio più volte, ogni 5 o 10 minuti.
- Se stai guardando la televisione, dovresti muovere i piedi ogni volta che arriva uno spot pubblicitario.

Inizia questo esercizio subito dopo l'intervento chirurgico e continualo fino al completo recupero.



## ***Esercizi di raddrizzamento del ginocchio***

- Posiziona un piccolo asciugamano arrotolato appena sopra il tallone in modo che il tallone non tocchi il letto.
- Stringi la coscia.
- Cerca di raddrizzare completamente il ginocchio e di toccare il letto con la parte posteriore del ginocchio. Mantieni la posizione completamente raddrizzata per 5-10 secondi.
- Ripeti finché la tua coscia non si sente affaticata.
- Questo esercizio dovrebbe richiedere 3 minuti.



## ***Piegamenti del ginocchio supportati dal letto***

- Fai scivolare il piede verso i glutei, piegando il ginocchio e mantenendo il tallone sul letto. Non lasciare che il ginocchio ruoti verso l'interno.
- Tieni il ginocchio in una posizione piegata al massimo per 5-10 secondi. Raddrizza la gamba.
- Ripeti 10 volte.
- Questo esercizio dovrebbe richiedere 3 minuti. Fai da 3 a 4 sessioni al giorno.

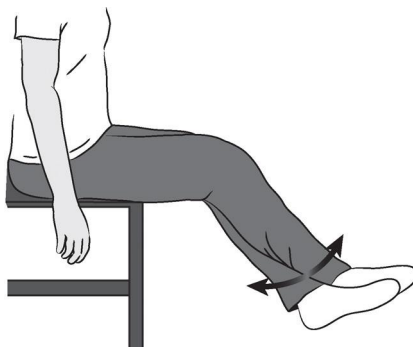


**Flessioni del ginocchio sostenute dal letto**



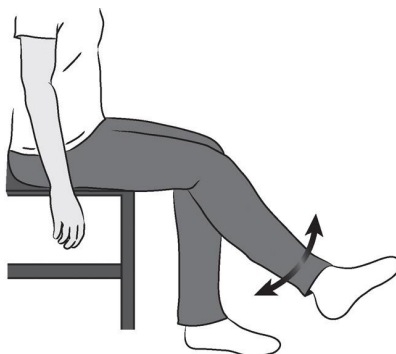
### ***Piegamenti del ginocchio supportati da seduti***

- Mentre sei seduto al tuo letto o su una sedia con la coscia appoggiata, posiziona il piede dietro il tallone del ginocchio operato per supporto.
- Piega lentamente il ginocchio il più possibile. Tieni il ginocchio in questa posizione per 5-10 secondi.
- Ripeti più volte finché la gamba non si sente affaticata o finché non riesci a piegare completamente il ginocchio.
- Questo esercizio dovrebbe richiedere 2 minuti.



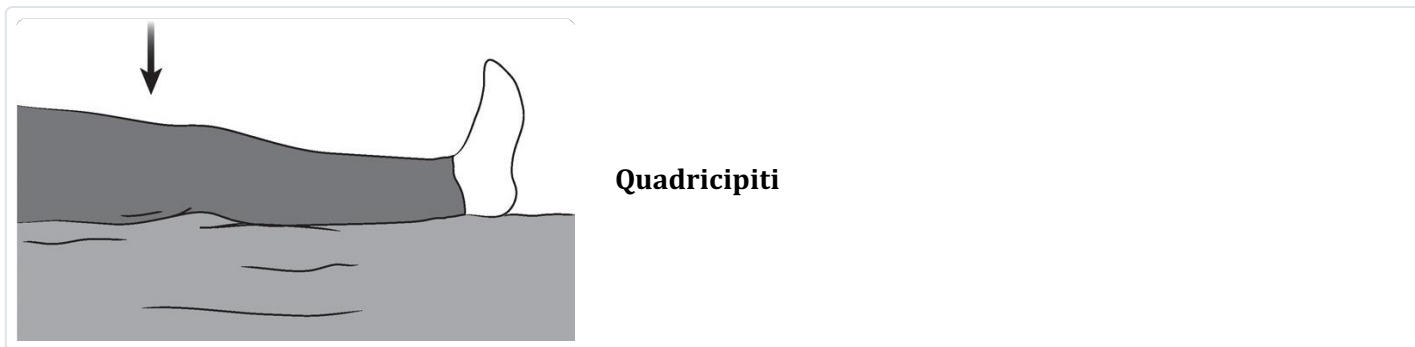
### ***Piegamenti del ginocchio con supportato da seduti***

- Mentre sei seduto al letto o su una sedia con la coscia appoggiata, piega il ginocchio il più possibile finché il piede non poggia sul pavimento.
- Con il piede leggermente appoggiato sul pavimento, fai scivolare la parte superiore del corpo in avanti sulla sedia per aumentare la flessione del ginocchio. Mantieni la posizione per 5-10 secondi.
- Raddrizza completamente il ginocchio.
- Ripeti più volte finché la gamba non si sente affaticata o finché non riesci a piegare completamente il ginocchio.
- Questo esercizio dovrebbe richiedere 3 minuti.



### ***Attivazione dei quadricipiti***

- Contrai il muscolo della coscia. Prova a raddrizzare il ginocchio. Mantieni la posizione per 5-10 secondi.
- Ripeti questo esercizio 10 volte durante un periodo di 10 minuti, riposa un minuto e ripeti. Continua finché la tua coscia non si sente affaticata.
- Questo esercizio dovrebbe richiedere 2 minuti.



### ***Alzate a gamba dritta***

- Contrarre il muscolo della coscia con il ginocchio completamente dritto sul letto. Solleva la gamba di diversi centimetri. Mantieni la posizione per 5-10 secondi.
- Abbassa lentamente la gamba.
- Ripeti finché la tua coscia non si sente affaticata. Questo esercizio dovrebbe richiedere 2 minuti.



### ***Esercizi in piedi***

Subito dopo l'intervento, ti alzerai dal letto e sarai in grado di stare in piedi. All'inizio avrai bisogno di aiuto ma, man mano che riacquisti le forze, sarai in grado di stare in piedi in modo indipendente. Mentre fai questi esercizi in piedi, assicurati di aggrapparti a una superficie solida come una barra attaccata al tuo letto o a un muro.

#### **Sollevamento del ginocchio in piedi**

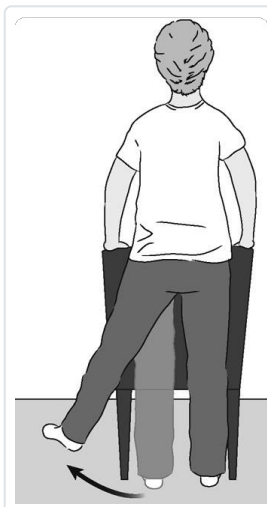
- Solleva la gamba operata verso il petto. Non sollevare il ginocchio più in alto della vita. Tenere per 2 o 3 secondi.
- Metti giù la gamba.
- Ripeti 10 volte.
- Questo esercizio dovrebbe richiedere 3 minuti.
- Fai da 3 a 4 sessioni al giorno.



### Alzate del ginocchio

## Abduzione dell'anca in piedi

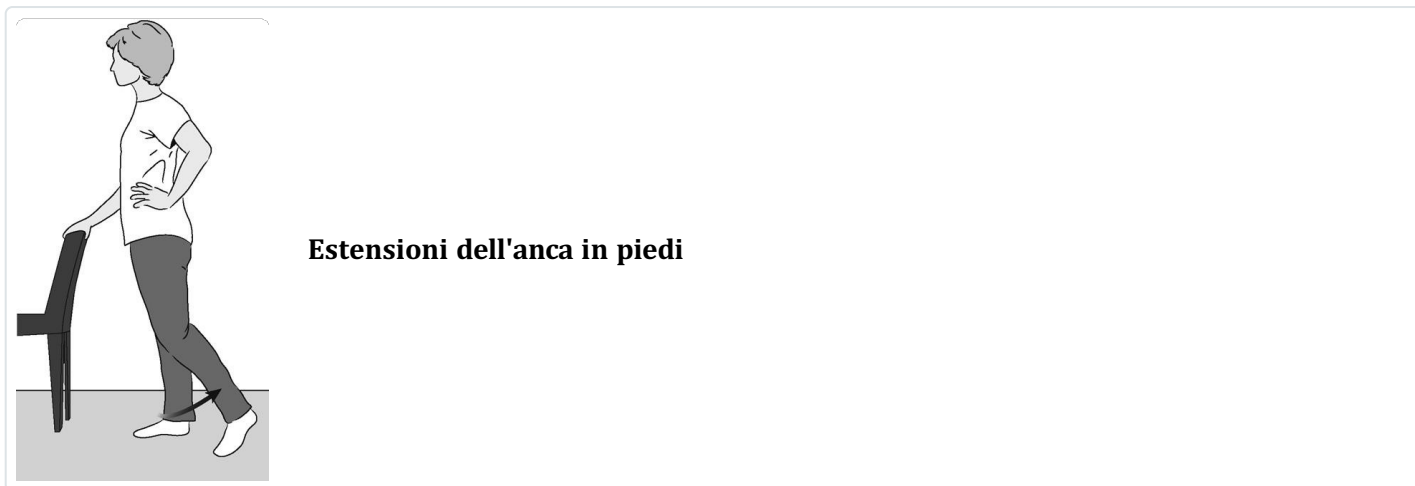
- ◆ Assicurati che l'anca, il ginocchio e il piede siano rivolti in avanti. Mantieni il tuo corpo dritto. Con il ginocchio dritto, solleva la gamba di lato.
- ◆ Abbassa lentamente la gamba in modo che il piede sia di nuovo sul pavimento.
- ◆ Ripeti 10 volte.
- ◆ Questo esercizio dovrebbe richiedere 2 minuti.
- ◆ Fai da 3 a 4 sessioni al giorno.



### Abduzione dell'anca in piedi

## Estensioni dell'anca in piedi

- ◆ Sollevare lentamente la gamba operata all'indietro. Cerca di tenere la schiena dritta. Tenere per 2 o 3 secondi.
- ◆ Riporta il piede sul pavimento.
- ◆ Ripeti 10 volte.
- ◆ Questo esercizio dovrebbe richiedere 2 minuti.
- ◆ Fai da 3 a 4 sessioni al giorno.



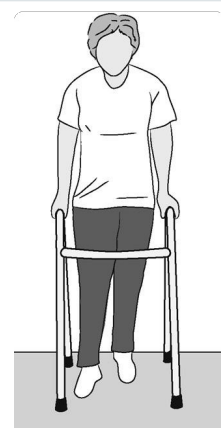
## ***Attività precoce***

Subito dopo l'intervento, inizierai a camminare per brevi distanze nella tua stanza d'ospedale e a svolgere attività quotidiane leggere. Questa prima attività favorisce il recupero e aiuta l'anca a ritrovare forza e movimento.

## ***A piedi***

Camminare correttamente è il modo migliore per aiutare l'anca a riprendersi. All'inizio camminerai con un deambulatore o con le stampelle. Il tuo chirurgo o terapista ti dirà quanto peso mettere sulla tua gamba.

**All'inizio, camminare ti aiuterà a riprendere il movimento dell'anca.**



- Stare comodamente ed eretti con il peso uniformemente bilanciato sul deambulatore o sulle stampelle.
- Fai avanzare il deambulatore o le stampelle per un breve tratto; quindi allungati in avanti con la gamba operata con il ginocchio raddrizzato in modo che il tallone del piede tocchi per primo il pavimento.
- Mentre avanzi, il ginocchio e la caviglia si piegheranno e l'intero piede poggerà uniformemente sul pavimento.
- Mentre completi il passo, la punta del piede si solleverà dal pavimento e il ginocchio e l'anca si piegheranno in modo da poterti allungare in avanti per il passo successivo. Ricorda, tocca prima il tallone, poi appiattisci il piede, quindi solleva le dita dei piedi dal pavimento.

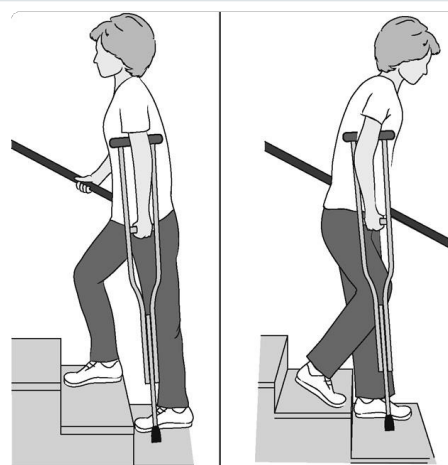
- Cammina il più ritmicamente e senza intoppi che puoi. Non avere fretta. Regola la lunghezza del tuo passo e la velocità secondo necessità per camminare con uno schema uniforme.
- Man mano che la tua forza muscolare e la tua resistenza migliorano, potresti passare più tempo a camminare e gradualmente aumenterai il peso sulla gamba.
- Quando puoi camminare e stare in piedi per più di 10 minuti e la tua gamba è abbastanza forte da non portare alcun peso sul deambulatore o sulle stampelle, puoi iniziare a usare una singola stampella o bastone. Tenere l'ausilio nella mano opposta al lato dell'intervento.

## Salire e scendere le scale

Salire le scale è un'eccellente attività di rafforzamento e resistenza e richiede anche flessibilità.

- All'inizio avrai bisogno di un corrimano per il supporto e sarai in grado di fare solo un passo alla volta. Salire sempre le scale con la gamba sana e scendere le scale con la gamba operata. Ricorda, "up with the good" e "down with the bad".
- Potresti volere che qualcuno ti aiuti a salire le scale fino a quando non avrai riacquisito la maggior parte della tua forza e mobilità.
- Non tentare di salire gradini più alti dell'altezza standard e utilizzare sempre un corrimano per l'equilibrio.
- Man mano che diventi più forte e più mobile, puoi iniziare a salire le scale piede dopo piede.

### Salire e scendere le scale usando una stampella

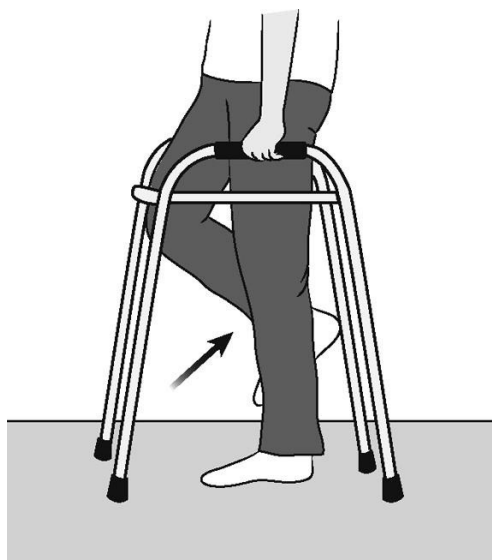


## Esercizi e attività avanzate

Una volta riacquistata l'indipendenza per brevi distanze e pochi passi, puoi aumentare la tua attività. Il dolore dei problemi al ginocchio prima dell'intervento e il dolore e il gonfiore dopo l'intervento hanno indebolito il ginocchio. Un recupero completo richiederà diversi mesi. I seguenti esercizi e attività ti aiuteranno a recuperare completamente.

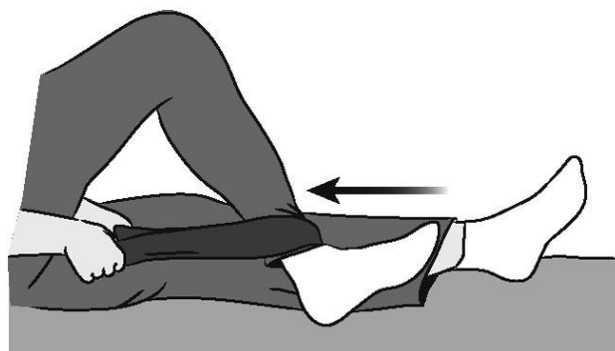
## ***Piegamenti del ginocchio in piedi***

- In posizione eretta con l'aiuto di un deambulatore o di stampelle, solleva la coscia e piega il ginocchio il più possibile. Mantieni la posizione per 5-10 secondi.
- Raddrizza il ginocchio, toccando prima il pavimento con il tallone.
- Ripeti più volte finché non sei stanco.
- Questo esercizio dovrebbe richiedere 2 minuti.



## **Flessioni del ginocchio assistite**

- Sdraiati sulla schiena, posiziona un asciugamano piegato sul ginocchio operato e lascialo cadere sul piede.
- Piega il ginocchio e applica una leggera pressione attraverso l'asciugamano per aumentare la curva. Mantieni la posizione per 5-10 secondi.
- Ripeti più volte finché non sei stanco.
- Questo esercizio dovrebbe richiedere 2 minuti.



## **Esercizi al ginocchio con resistenza**

Puoi posizionare pesi leggeri intorno alla caviglia e ripetere uno qualsiasi degli esercizi di cui sopra. Questi esercizi di resistenza di solito possono iniziare da 4 a 6 settimane dopo l'intervento. Usa inizialmente pesi da 1 a 2 Kg; aumentare gradualmente il peso man mano che le forze ritornano. (Nella maggior parte dei negozi di articoli sportivi è possibile acquistare pesi alla caviglia avvolgenti economici con cinturini in velcro.)

## ***Esercizio fisico***

Usare una cyclette è un'attività eccellente per aiutarti a ritrovare la forza muscolare e la mobilità dell'anca.

- All'inizio, regola l'altezza del sedile in modo che la parte inferiore del piede tocchi appena il pedale con il ginocchio quasi dritto.
- Pedala all'indietro all'inizio.
- Pedalare in avanti solo dopo che è possibile un comodo movimento in bicicletta all'indietro.
- Man mano che diventi più forte (a circa 4-6 settimane) aumenta lentamente la resistenza sull'esercizio. Fai esercizio fisico per 10-15 minuti 2 volte al giorno all'inizio, aumentando gradualmente fino a 20- 30 minuti, 3-4 volte a settimana.

## ***Dolore o gonfiore dopo l'esercizio***

Potresti avvertire dolore o gonfiore al ginocchio dopo l'esercizio o l'attività. Puoi alleviare questo sollevando la gamba e applicando del ghiaccio avvolto in un asciugamano. Se usi il ghiaccio, dovrebbe essere posizionato sul ginocchio per 20 minuti e poi rimosso per 20 minuti; questa sequenza va ripetuta per circa 2 ore.

L'esercizio e l'attività dovrebbero migliorare costantemente la forza e la mobilità. In caso di domande o problemi, contattare il chirurgo ortopedico o il fisioterapista.