



Preparazione per la chirurgia protesica

La sostituzione dell'articolazione può aiutare ad alleviare il dolore e consentire di vivere una vita più piena e attiva. Se tu e il tuo chirurgo ortopedico avete deciso che siete un buon candidato per la sostituzione dell'articolazione, siete in buona compagnia: nel 2019, negli Stati Uniti sono stati eseguiti quasi 1,25 milioni di interventi di sostituzione dell'anca e del ginocchio, rendendolo uno degli interventi ortopedici più comuni procedure eseguite oggi.

È importante concedersi del tempo per prepararsi agli aspetti fisici, psicologici e sociali della chirurgia di sostituzione articolare. Pianificare in anticipo le sfide della chirurgia e del recupero, contribuirà a garantire un risultato più positivo. Questo articolo include alcuni consigli pratici per aiutarti a prepararti per l'intervento di sostituzione articolare.

Mettiti in forma per la chirurgia

Ottenere la migliore forma fisica possibile prima dell'intervento chirurgico può ridurre la possibilità di complicazioni e abbreviare i tempi di recupero:

- Se fumi, riduci o smetti. Il fumo influisce sulla circolazione sanguigna, ritarda la guarigione, rallenta. Segui una dieta nutriente e ben bilanciata. Se sei in sovrappeso, ci sarà più stress sulla tua nuova articolazione. In alcuni casi, il medico può raccomandare un programma di perdita di peso prima dell'intervento chirurgico.
- Se bevi, non consumare alcolici per almeno 48 ore prima dell'intervento.
- Se usi altri tipi di sostanze controllate, informi il medico. Gli oppioidi e altri farmaci possono causare complicazioni e influire sull'intervento chirurgico.
- Chiedi al tuo medico degli esercizi che puoi fare prima dell'intervento chirurgico. Se hai una sostituzione dell'anca o del ginocchio, rafforzare la parte superiore del corpo renderà più facile l'uso delle stampelle o di un deambulatore dopo l'intervento chirurgico. Gli esercizi isometrici possono aiutare a mantenere la forza dei muscoli delle gambe. Inoltre, chiedi informazioni sugli esercizi che verranno prescritti dopo l'intervento chirurgico. Se acquisisci familiarità con gli esercizi ora, sarai pronto per eseguirli dopo l'intervento chirurgico.

Pianifica il tuo ritorno a casa

La sostituzione dell'articolazione è un intervento chirurgico importante e il tuo recupero richiederà diverse settimane, ma ci sono dei passaggi che puoi intraprendere ora per rendere il tuo tempo a casa più sicuro e confortevole:

- Se vivi da solo o hai esigenze particolari, prendi in considerazione la possibilità di avere un amico o un familiare a stare con te per diversi giorni dopo l'intervento. Se ciò non è possibile, prendere in considerazione l'idea di recarsi in una struttura di riabilitazione specializzata dopo la dimissione dall'ospedale. Il medico può suggerire luoghi appropriati da considerare.
- Mentre sei in cucina (e anche in altre stanze), posiziona gli oggetti che usi regolarmente all'altezza delle braccia in modo da non dover alzare la mano o piegarti.
- Prendi in prestito un deambulatore, un bastone o delle stampelle per vedere come riesci a muoverti in casa. Potrebbe essere necessario riorganizzare i mobili o cambiare temporaneamente le stanze (ad esempio trasformare il soggiorno in camera da letto).
- Rimuovi eventuali coperte o tappetini che potrebbero farti scivolare. Fissare saldamente i cavi elettrici attorno al perimetro della stanza.
- Prendi in considerazione la possibilità di modificare il tuo bagno per includere una sedia da doccia, una barra di presa o un sedile del water rialzato.
- Acquista cose che ti semplificheranno la vita dopo l'intervento chirurgico. Gli oggetti utili includono un calzascarpe a manico lungo, una spugna a manico lungo, uno strumento per afferrare o un allungatore, uno sgabello per i piedi e una maglietta con tasche grandi o una borsa a tracolla morbida per portare le cose in giro.
- Metti gli oggetti che usi frequentemente (telefono, telecomando, radio, fazzolettini, cestino, brocca e bicchiere, materiale di lettura e farmaci, per esempio) a portata di mano in modo da non dover alzare la mano o chinarsi.

Preparati per la chirurgia

Ci saranno diversi professionisti medici coinvolti nelle tue cure.

- Un cardiologo effettuerà una valutazione medica con ECG diverse settimane prima dell'intervento. Questo esame valuterà la tua salute e il tuo rischio di anestesia. I risultati di questo esame saranno inoltrati al tuo chirurgo ortopedico
- Potrebbe essere necessario eseguire diversi test preoperatori, inclusi esami del sangue, un elettrocardiogramma (ECG) e una radiografia del torace. Potrebbe anche essere richiesto di fornire un campione di urina.
- Il giorno dell'intervento, l'anestesista si incontrerà con te per discutere il tipo di anestesia che verrà utilizzata.
- Se hai intenzione di sottoporerti a un intervento odontoiatrico, come un'estrazione o un trattamento parodontale, programmalo con largo anticipo rispetto all'intervento. A causa del rischio di infezione, non programmare alcun lavoro dentale, comprese le pulizie di routine, per diverse settimane dopo l'intervento.
- Avvisa il tuo medico se hai la febbre, il raffreddore o qualsiasi altra malattia nella settimana prima dell'intervento.

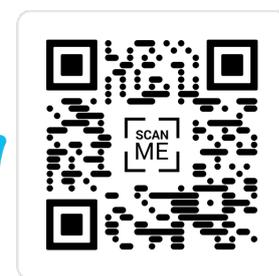
Fai i preparativi dell'ultimo minuto

Le 24 ore prima dell'intervento saranno un periodo intenso pieno di molti preparativi dell'ultimo minuto. Usa questa lista di controllo per assicurarti di non dimenticare nulla:

- Fai una doccia o un bagno la sera prima dell'intervento. Si consiglia un sapone antibatterico o un altro lavaggio medico, il tuo farmacista saprà consigliarti. Ciò contribuirà a ridurre il rischio di infezione.
- Non radere l'area dell'intervento. Se la rasatura è necessaria, verrà eseguita in ospedale.
- Rimuovere qualsiasi trucco, rossetto o smalto prima di partire per l'ospedale.
- Non mangiare o bere nulla dopo la mezzanotte della notte prima dell'intervento.
- Prepara una piccola borsa da portare in ospedale. Alcuni degli elementi che dovresti includere sono:
 - Un paio di comode e robuste pantofole da camera con suola antiscivolo
 - Una veste o un abito lungo fino al ginocchio
 - Una canottiera leggera o una camicia di cotone da indossare sotto il camice da ospedale
 - Qualcosa da leggere
 - Tutti i tuoi documenti ed eventuali accertamenti medici eseguiti
 - Tutti i farmaci che prendi regolarmente
 - Articoli per la cura personale come una spazzola per capelli, custodia per protesi dentaria, custodia per occhiali, custodia per lenti a contatto.
 - Una tuta ampia o da jogging e scarpe comode da indossare a casa
- Non radere l'area dell'intervento. Se la rasatura è necessaria, verrà eseguita in ospedale. Rimuovere qualsiasi trucco, rossetto o smalto prima di partire per l'ospedale.
- Non mangiare o bere nulla dopo la mezzanotte della notte prima dell'intervento.
- Prepara una piccola borsa da portare in ospedale. Alcuni degli elementi che dovresti includere sono:
 - Un paio di comode e robuste pantofole da camera con suola antiscivolo Una veste o un abito lungo fino al ginocchio
 - Una canotta leggera o una camicia di cotone da indossare sotto il camice da ospedale Qualcosa da leggere
 - Copie delle tue tessere assicurative, direttive mediche anticipate e anamnesi Tutti i farmaci che prendi regolarmente
 - Articoli per la cura personale come una spazzola per capelli, custodia per protesi dentaria, custodia per occhiali, custodia per lenti a contatto. Assicurati di lasciare a casa contanti, carte di credito e gioielli
 - Una tuta ampia o da jogging e scarpe comode da indossare a casa
- Chiedi aiuto a un familiare o a un amico se non l'hai ancora fatto. Chiedi a qualcuno di fare il check-in con te ogni giorno. Ti riprenderai più rapidamente se hai un aiuto invece di provare a fare tutto da solo.

Dr. Daniele Mozza
ORTHOPEDIC SURGEON

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



Tutti i miei social