



TECNICA

DECORSO

RIABILITAZIONE

# THA

## PROTESI D'ANCA

THA

L'intervento di sostituzione protesica dell'anca costituisce una soluzione sempre più diffusa per molte patologie invalidanti, quali l'artrosi, l'artrite reumatoide e le fratture del collo del femore, condizioni che interessano soprattutto le persone anziane. Il paziente trae, generalmente, grandi benefici dall'intervento chirurgico, che risolve la sintomatologia dolorosa, restituisce autonomia di movimento e porta ad un sensibile miglioramento della qualità di vita.

L'obiettivo di questo vademecum è guidare il paziente nel pre-operatorio e soprattutto nel post-operatorio, individuando i movimenti corretti per garantire la miglior longevità all'impianto protesico.

Dott. Daniele Mazza

Dirigente medico specialista in Ortopedia e Traumatologia presso l'AOU Sant'Andrea di Roma, medico della Nazionale U21 di Calcio.



Tutti i miei social

**Clinica ArsBiomedica**  
Via Luigi Bodio 58, Roma,  
Contatti:  
Email: [drdanielemazza@gmail.com](mailto:drdanielemazza@gmail.com)  
Web: [www.danielemazza.com](http://www.danielemazza.com)



*Dr. Daniele Magza*

*Specialista in Ortopedia e Traumatologia  
Azienda Ospedaliero-Universitaria Sant'Andrea  
Medico Nazionale U21*

---

## GUIDA PRATICA

---

per i PAZIENTI OPERATI

---

con PROTESI TOTALE D'ANCA

---

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



*Tutti i miei social*

## CONSIGLI SUI MOVIMENTI PERMESSI E QUELLI DA EVITARE

**N.B.** Gran parte dei consigli seguenti sono legati anche al tipo di via chirurgica di accesso: quanto esposto vale per la via laterale usata comunemente per questo intervento.



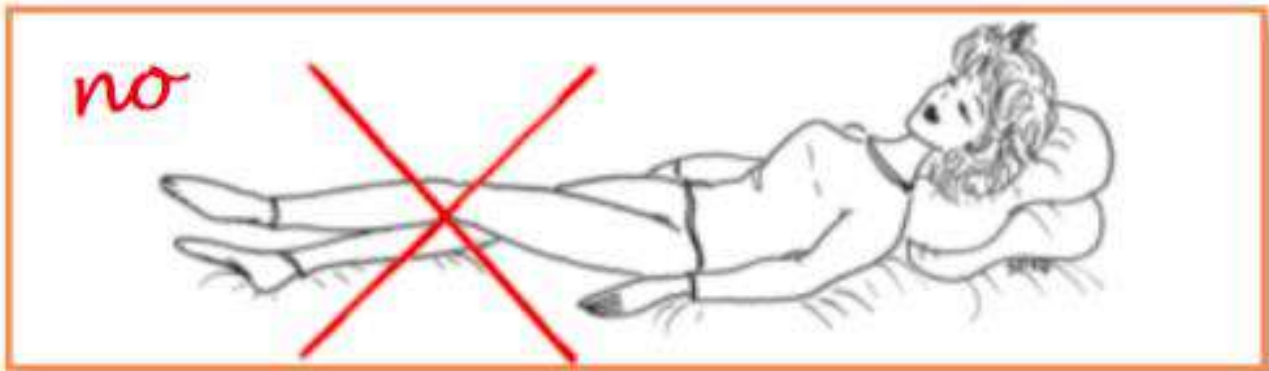
- a) NON PIEGARE L'ANCA OPERATA OLTRE I 90 GRADI RISPETTO ALL'ASSE VERTICALE DEL CORPO

- b) DA SEDUTI, LE GINOCCHIA NON DEVONO MAI ESSERE PIU' ALTE DELLE ANCHE E LE SPALLE NON DEVONO ESSERE PIU' AVANTI RISPETTO ALLE ANCHE





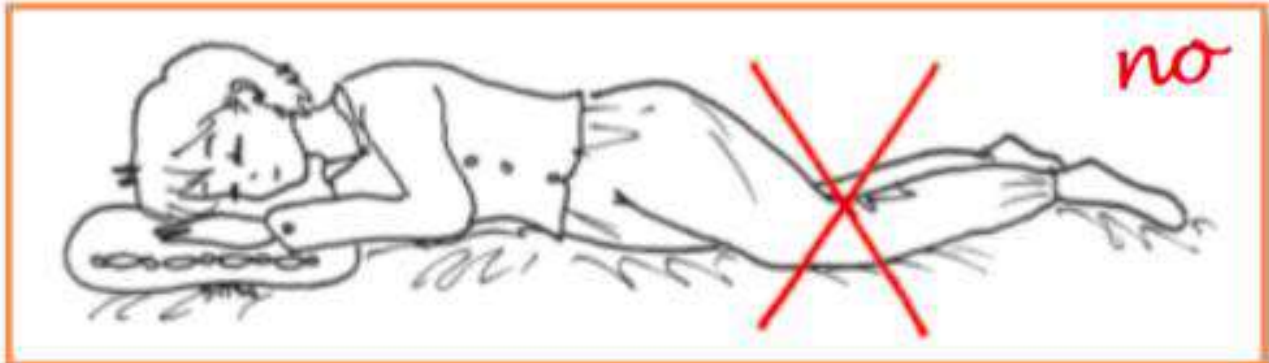
IN POSIZIONE SEDUTA, PER RIDURRE I GRADI DI FLESSIONE DELL'ANCA, ALLUNGARE IN AVANTI L'ARTO OPERATO (IL GINOCCHIO RISULTA PIU' ABBASSATO RISPETTO AL CONTROLATERALE)



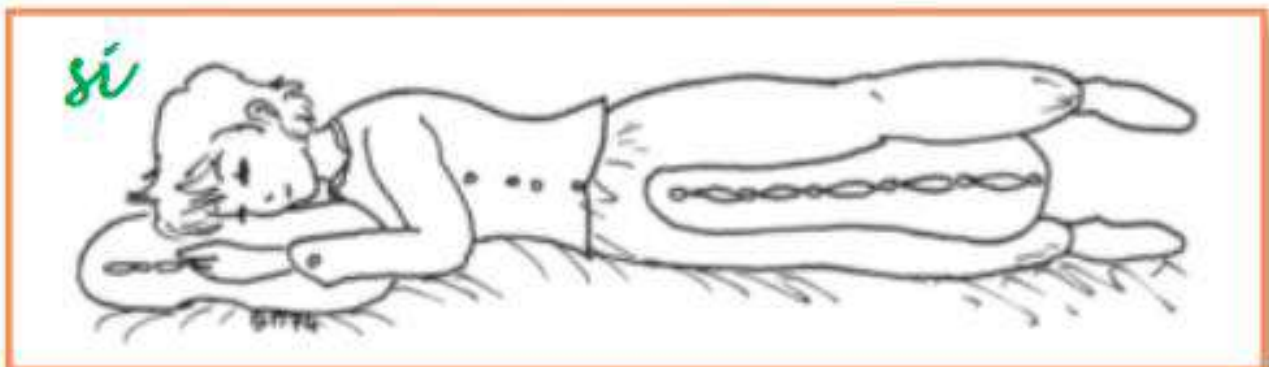
a) QUANDO SI E' CORICATI NON INCROCIARE MAI LE GAMBE



b) MANTENERE SEMPRE UN CUSCINO RIPIEGATO TRA LE COSCE PER MANTENERE L'ABDUZIONE DEGLI ARTI



c) NELLA POSIZIONE SUL FIANCO NON RUOTARE MAI L'ARTO OPERATO VERSO L'INTERNO (IL GINOCCHIO E IL PIEDE NON DEVONO MAI GIRARSI ALL'INTERNO)



d) MANTENERE SEMPRE IL CUSCINO TRA LE COSCE ANCHE IN QUESTA POSIZIONE

**NON ACCOVACCIARSI MAI: MOVIMENTO  
AD ALTO RISCHIO DI LUSSAZIONE!**



- a) UTILIZZARE SEMPRE SEDIE ALTE E STABILI, CON SEDILE NON TROPPO SOFFICE O CEDEVOLE (POLTRONA O DIVANO BASSO). DA SEDUTI NON STARE SUL BORDO DELLA SEDIA, NON PIEGARE MAI IL TRONCO IN AVANTI, NEL RIALZARSI MANTENERE IL BUSTO BEN ERETTO E GUARDARE IN AVANTI. NEI PRIMI MESI DOPO L'INTERVENTO SONO INDISPENSABILI SEDIE CON I BRACCIOLI, PER PERMETTERE UNA SPINTA DELLA BRACCIA EFFICACE VERSO L'ALTO E SCARICARE L'ANCA DAL CARICO TOTALE PROVOCATO DALL'ALZARSI IN PIEDI



- b) NON ACCAVALLARE MAI LE GAMBE, NE' RUOTARE L'ARTO OPERATO ALL'INTERNO



- c) MANTENERE SEMPRE UNA CORRETTA POSIZIONE SEDUTA CON LE ANCHE FLESSE NON OLTRE I 90 GRADI, LE GINOCCHIA LEGGERMENTE DIVARICATE, IL BUSTO BEN ERETTO E BEN INDIETRO CONTRO LO SCHIENALE



- a) ANCHE DURANTE LA GUIDA NON SEDERSI SU SEDILI TROPPO BASSI CON LE ANCHE FLESSE OLTRE I 90 GRADI E IL BUSTO IN AVANTI



- b) UTILIZZARE DEI CUSCINI PER MANTENERE IL BUSTO ERETTO E IL SEDILE SOLLEVATO



- c) NON SCENDERE DALL'AUTO INTRARUOTANDO L'ARTO OPERATO (CON IL GINOCCHIO RIVOLTO VERSO L'INTERNO)



- d) SPOSTARE GLI ARTI AFFIANCATI FACENDO FORZA SULLE BRACCIA



WATER E BIDET  
VANNO UTILIZZATI  
CON L'APPOSITO  
RIALZO.  
DA SEDUTI LE  
ANCHE NON  
DEVONO MAI  
RISULTARE PIU'  
BASSE DELLE  
GINOCCHIA







a) NON RACCOGLIERE OGGETTI DA TERRA FLETTENDO IL TRONCO



b) PORTARE TUTTO IL PESO DEL CORPO SULL'ARTO NON OPERATO PIEGANDO IN AVANTI L'ANCA E IL GINOCCHIO. PORTARE IN ESTENSIONE ALL'INDIETRO L'ANCA OPERATA CON IL GINOCCHIO PIEGATO VERSO IL SUOLO E TENERSI CON UNA MANO AD UN APPOGGIO SICURO



c) IL GINOCCHIO DELL'ARTO OPERATO SARA' APPOGGIATO A TERRA EVITANDO COSI' L'ECESSIVA FLESSIONE DELL'ANCA



a) PER CALZARE LE SCARPE NON FLETTERE MAI L'ANCA OPERATA OLTRE I 90 GRADI PIEGANDO IL BUSTO IN AVANTI (USARE CALZASCARPE LUNGI E CALZACALZE)



b) SEDUTI SU SEDIA BEN STABILE E CON BRACCIOLI, PORTARE L'ARTO OPERATO SOTTO IL GINOCCHIO DELL'ALTRO LATO EVITANDO DI PIEGARE L'ANCA OPERATA OLTRE I 90 GRADI

c) NON ACCAVALLARE L'ARTO OPERATO RUOTANDO IN DENTRO O IN FUORI L'ANCA



- a) NON SOVRACCARICARE L'IMPIANTO PROTESICO PORTANDO PESI SUPERIORI A 20 KG. (L'USURA DEL COTILE E' DIRETTAMENTE PROPORZIONALE ALL'USO E AL PESO SOLLEVATO)

- b) UTILIZZARE VALIGIE CON TROLLEY O CARRELLINI CON RUOTE PER LA SPESA





**RICORDA:  
SALE L'ARTO INFERIORE SANO  
SCENDE QUELLO OPERATO**

- a) NEL POST-OPERATORIO E' NECESSARIO DEAMBULARE CON DUE STAMPILLE. PER SALIRE LE SCALE, PORTARE PER PRIMO L'ARTO SANO SUL GRADINO SOVRASTANTE, POI PROCEDERE CON L'ANCA OPERATA

- b) PER SCENDERE, PORTARE ENTRAMBE LE STAMPILLE SUL GRADINO SOTTOSTANTE, QUINDI AVANZARE CON L'ANCA OPERATA SEGUITA DA QUELLA SANA



*si*



- a) PER RECUPERARE LA FORZA MUSCOLARE SONO CONSIGLIATE PASSEGGIATE SU TERRENI PIANEGGIANTI

- b) EVITARE PERCORSI ACCIDENTATI O PARTICOLARMENTE RIPIDI CON ZAINI PESANTI

*no*

