



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA - ROMAGNA

Istituto Ortopedico Rizzoli di Bologna  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico  
Dipartimento Rizzoli-Sicilia



Regione Siciliana

# Consigli utili per i pazienti operati di ARTROPROTESI di GINOCCHIO

Per il primo periodo post-operatorio



**Struttura Complessa di Medicina Fisica e Riabilitativa**

Istituto Ortopedico Rizzoli - Bologna

Dipartimento Rizzoli-Sicilia, Bagheria

Revisione: Novembre 2015

A cura di:

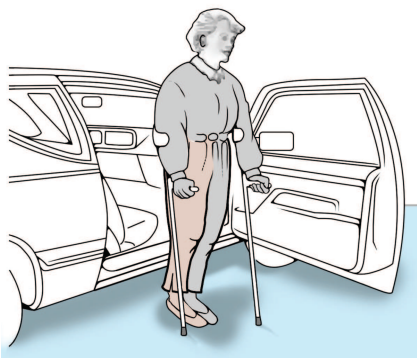
**Andrea Cotti**  
**Tiziana Giamboi**  
**Lorenza Merli**  
**Lauro Passini**  
**Debora Raffa**

Approvato dal **Direttore** della **Struttura Complessa**  
**Medicina Fisica e Riabilitativa:**  
**Prof.ssa Maria Grazia Benedetti**

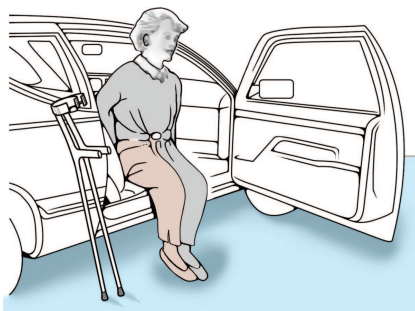
# INDICE

<b>Come entrare in automobile</b>	<b>Pag. 04</b>
<b>Come uscire dall'automobile</b>	<b>Pag. 05</b>
<b>Come salire e scendere le scale</b>	<b>Pag. 06</b>
<b>Posizioni da assumere/evitare</b>	<b>Pag. 07</b>
<b>Come vestirsi</b>	<b>Pag. 09</b>
<b>Precauzioni in bagno - Come lavarsi</b>	<b>Pag. 11</b>
<b>Consigli per le attività a casa</b>	<b>Pag. 12</b>
<b>Guidare</b>	<b>Pag. 14</b>
<b>Cambi di posizione</b>	<b>Pag. 15</b>
<b>Esercizi</b>	<b>Pag. 19</b>
<b>Attività fisico - sportive</b>	<b>Pag. 28</b>
<b>Posizioni sessuali</b>	<b>Pag. 30</b>
<b>Note</b>	<b>Pag. 31</b>

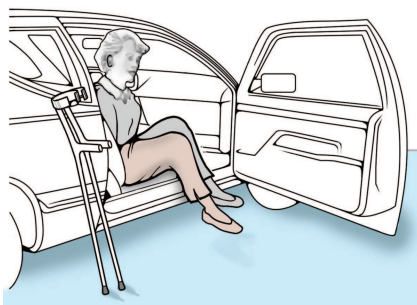
## Come entrare in automobile



- a. Far portare indietro il sedile accanto al conducente.
- b. Posizionarsi di spalle al lato di entrata.



- a. Portare in avanti l'arto operato e sedere sul bordo esterno del sedile.
- b. Portare il bacino verso il centro del sedile e ruotarlo.



- a. Quindi portare prima la gamba sinistra, poi la destra all'interno dell'abitacolo.
- b. Accomodarsi appoggiando la schiena sullo schienale e allungare le gambe.

## Come uscire dall' automobile

- a. Portare all'esterno la gamba destra.
- b. Ruotare il bacino e trasferire l'arto sinistro verso l'esterno.
- c. Portare il bacino verso il bordo esterno del sedile e allungare in avanti la gamba operata, flettere l'altra, afferrare le stampelle e alzarsi in piedi.



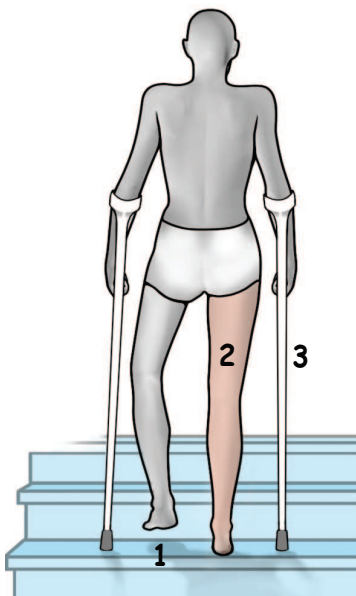
Chi usufruisce, per il rientro a casa, dei mezzi pubblici:

**Treno - Aereo**

può/deve avvalersi dall'assistenza ferroviaria e aerea.

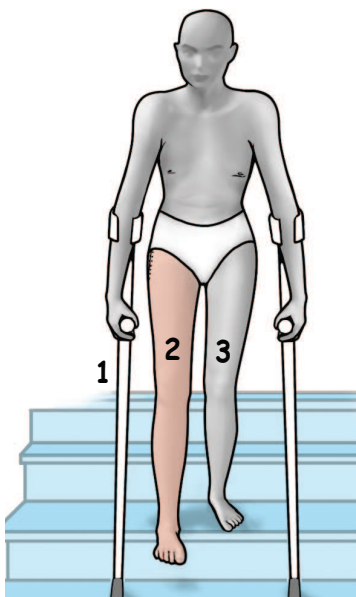
**Non è consigliabile salire i gradini del treno e dell'aereo perchè troppo alti.**

## Come salire e scendere le scale



### Sequenza di salita delle scale:

- 1° Salire con l'arto non operato
- 2° Spostare il peso sull'arto non operato
- 3° Salire con l'arto operato e gli Antibrachiali (stampelle) affiancando l'arto non operato.



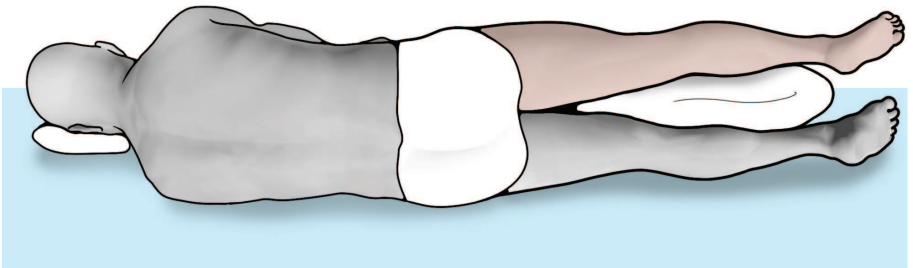
### Sequenza di discesa delle scale:

- 1° Scendono gli antibrachiali (le stampelle)
- 2° Scende l'arto operato
- 3° Scende l'arto non operato

**Per maggiore sicurezza, in presenza di un corrimano, utilizzarlo al posto di un antibrachiale con le stesse sequenze sopra descritte.**

## Posizioni da assumere

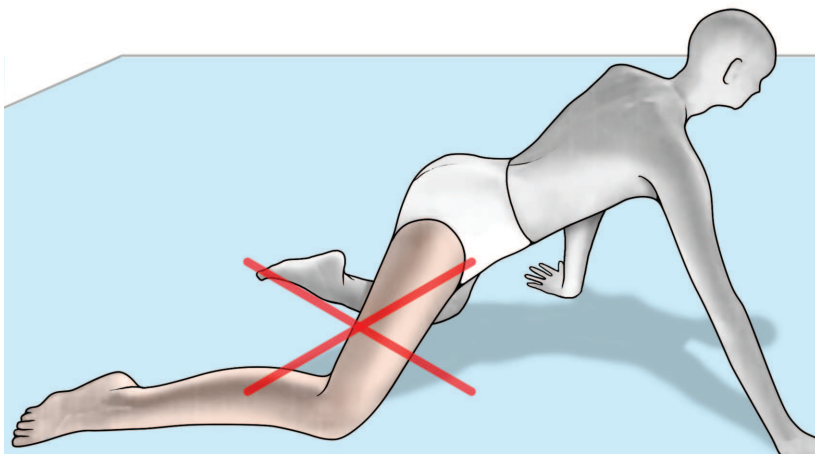
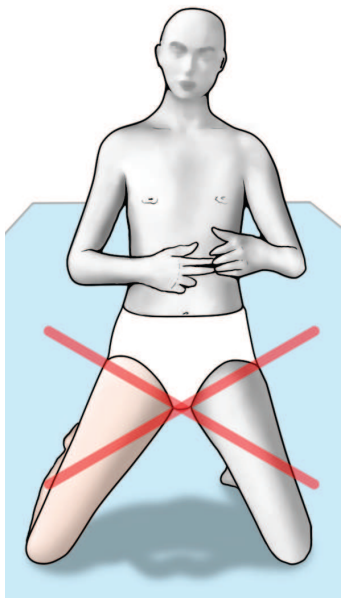
Si consiglia di sedere su sedie provviste di braccioli.



Per un maggior confort è possibile usare il cuscino tra le gambe nel passaggio posturale in decubito laterale, anche se non necessario. E', altresì, possibile riposare sul lato dell'arto operato, senza problemi.

## Posizioni da evitare

Non mettersi in ginocchio ed evitare di metterli in posizione quadrupedica (a quattro zampe).





## Come vestirsi

Per indossare calze, pantaloni, calzoncini, boxer è necessario seguire questo procedimento:

- si infila il capo di abbigliamento prima nell'arto operato, poi in quello sano
- lo si sfilava prima dall'arto sano, poi da quello operato facendosi eventualmente aiutare da un familiare.

In caso di difficoltà ci si può avvalere di un calza-calze e/o di un calza-scarpe.





È necessario indossare anche in casa scarpe chiuse, possibilmente dotate di chiusura "a strap" in velcro.

Evitare l'uso di calzature con tacchi alti o a spillo.



E' utile dotarsi di una borsina porta-oggetti da tenere al collo o di un marsupio da agganciare in vita per il trasporto di piccoli oggetti: cellulare, cordless, chiavi, farmaci, ecc...

È importante, non stare a lungo nella posizione seduta per evitare edemi agli arti inferiori.

## Come lavarsi

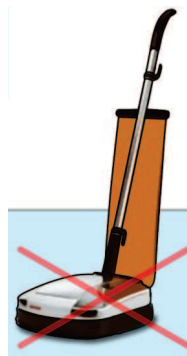
- 1 Al lavandino o con una bacinella, utilizzando una spugna.
- 2 E' possibile lavarsi sotto la doccia avendo cura di:
  - a. Proteggere la ferita chirurgica (fino alla rimozione dei punti di sutura) con cerotti impermeabili (o materiale simile: pellicola trasparente fermata da cerotto)
  - b. Stare seduti su uno sgabello o sedia con braccioli posizionati su un tappeto antiscivolo.
  - c. Durante la manovra non essere soli ed avere un familiare vicino.
- 3 E' possibile lavarsi nella vasca solo se provvisti di ausili idonei.



## Consigli per le attività di casa

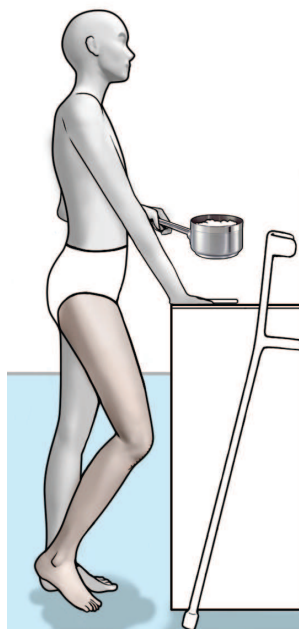


È sconsigliato usare tappeti e cere per lucidare i pavimenti di casa.



Evitare le faccende domestiche e/o lavori pesanti fino al primo controllo medico-ambulatoriale.

È possibile cucinare ricordando di usare sempre i bastoni antibrachiali per ogni spostamento rispettando il carico concesso.



## Come ci si china per raccogliere oggetti da terra

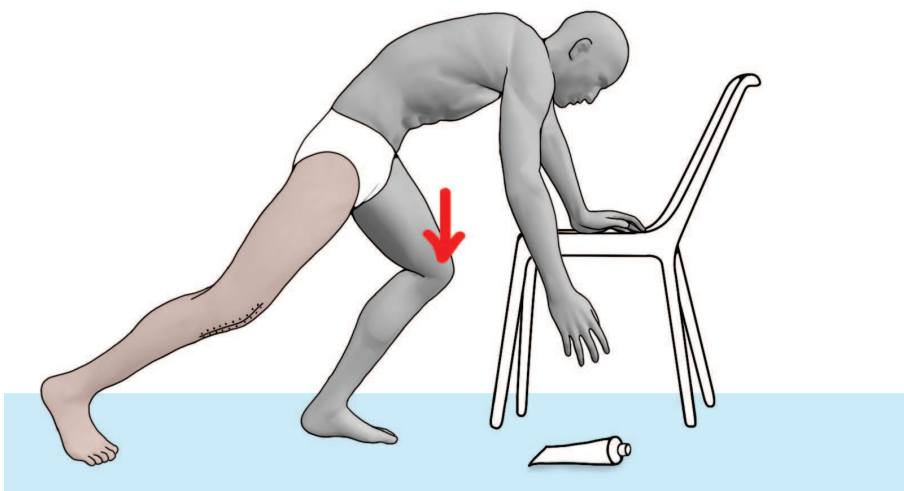
Utilizzare ausili (tipo pinza...).



Chinarsi in avanti solo in appoggio sull'arto sano.

Appoggiare una mano su qualcosa di molto stabile (sedia, mobile, letto, divano, ecc...).

Con la mano libera raccogliere l'oggetto da terra.



# Guidare



Per motivi di carattere assicurativo è **SCONSIGLIABILE** guidare un qualunque mezzo fino alla dimissione degli antibra-  
chiali (le assicurazioni non coprono i danni in caso di sinistro).

Si ricorda che l'art. 169 C.d.S.

**“Trasporto di persone, animali e oggetti sui veicoli a motore” comma 1**

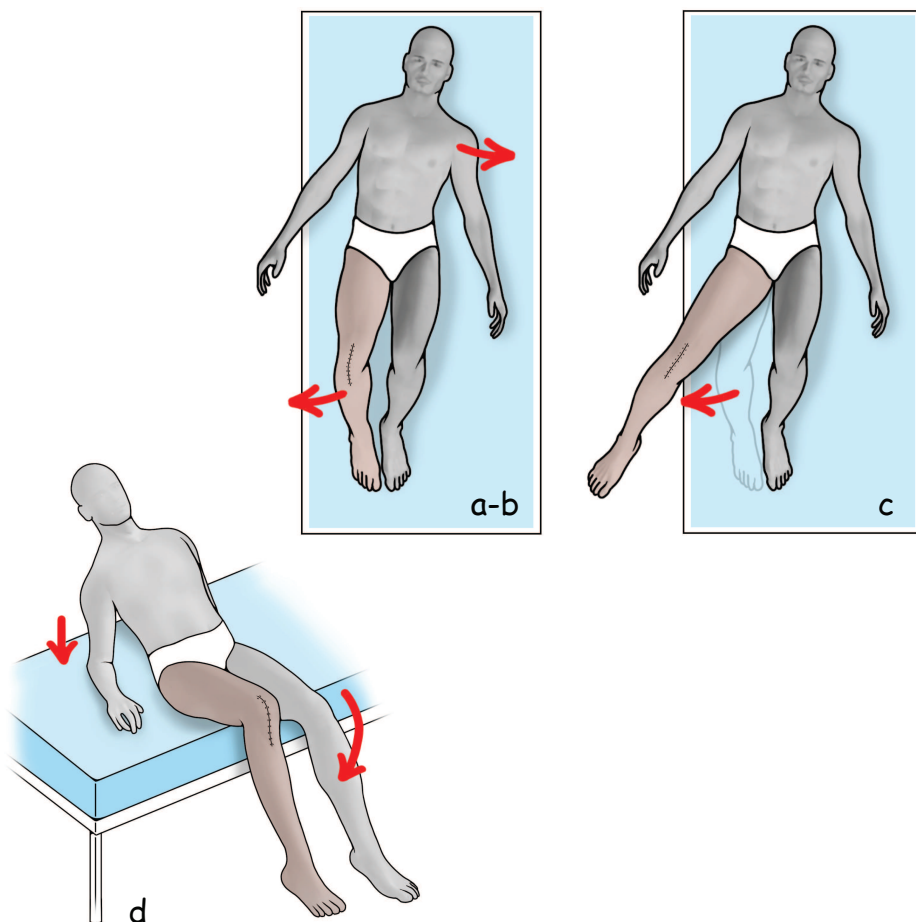
dice:

- In tutti i veicoli il conducente deve avere la più ampia liber-  
tà di movimento per effettuare le manovre necessarie per la  
guida.
- ... prevede la sanzione amministrativa di €74,00 e la detra-  
zione di 1 punto sulla patente.

## Cambi di posizione

Come da supino ci si siede con le gambe fuori dal letto.

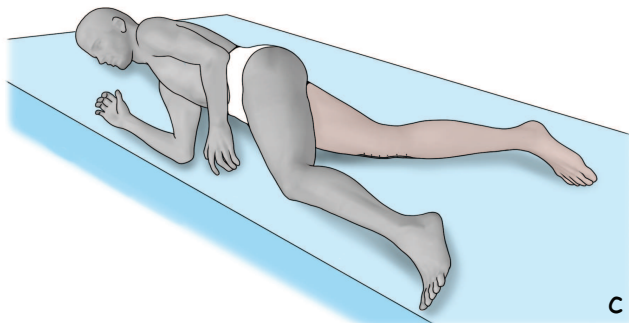
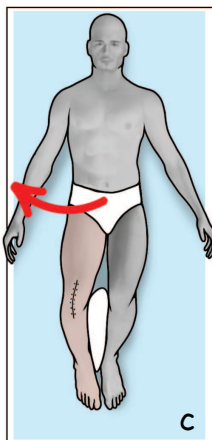
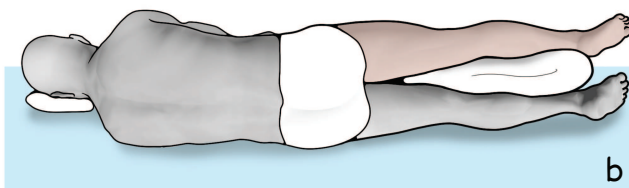
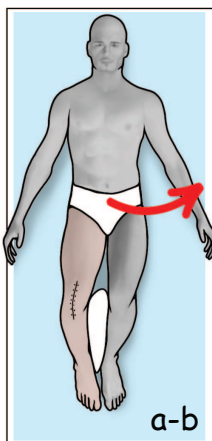
- a Flettere entrambe le ginocchia - piedi in appoggio.
- b Portare piedi, gambe e bacino verso il bordo del letto, indifferentemente a destra o sinistra e le spalle dal lato opposto.
- c Mettere fuori dal letto gli arti inferiori.
- d Sollevare il tronco premendo gomito e mani sul letto.



## Cambi di posizione

Come da supino ci si posiziona sul fianco.

- a Flettere entrambe le ginocchia - piedi in appoggio.
- b Ruotare sul lato sano.
- c Per ruotare sul lato dell'arto operato, mettere cuscino tra le gambe che dal ginocchio arrivi al piede. L'arto sano non deve essere in appoggio su quello operato.

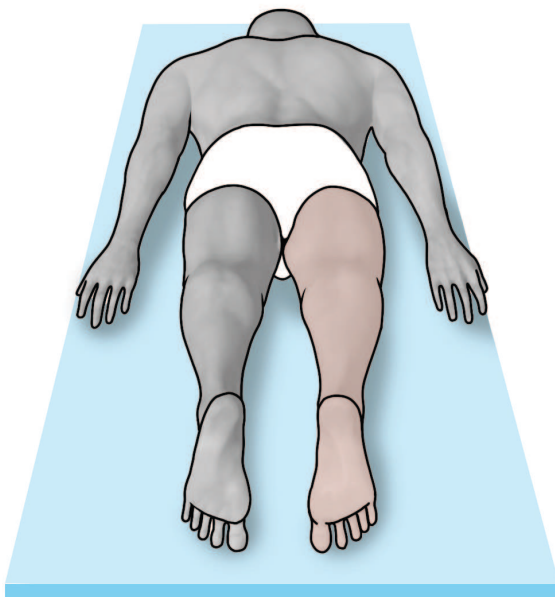
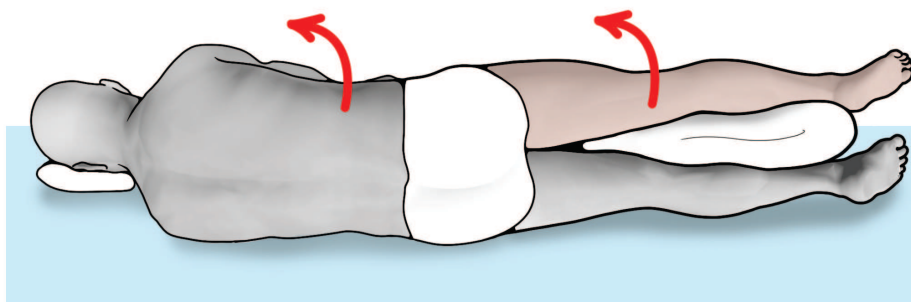




## Cambi di posizione

Come mettersi **prono** (pancia sotto) dalla **posizione sul fianco**.

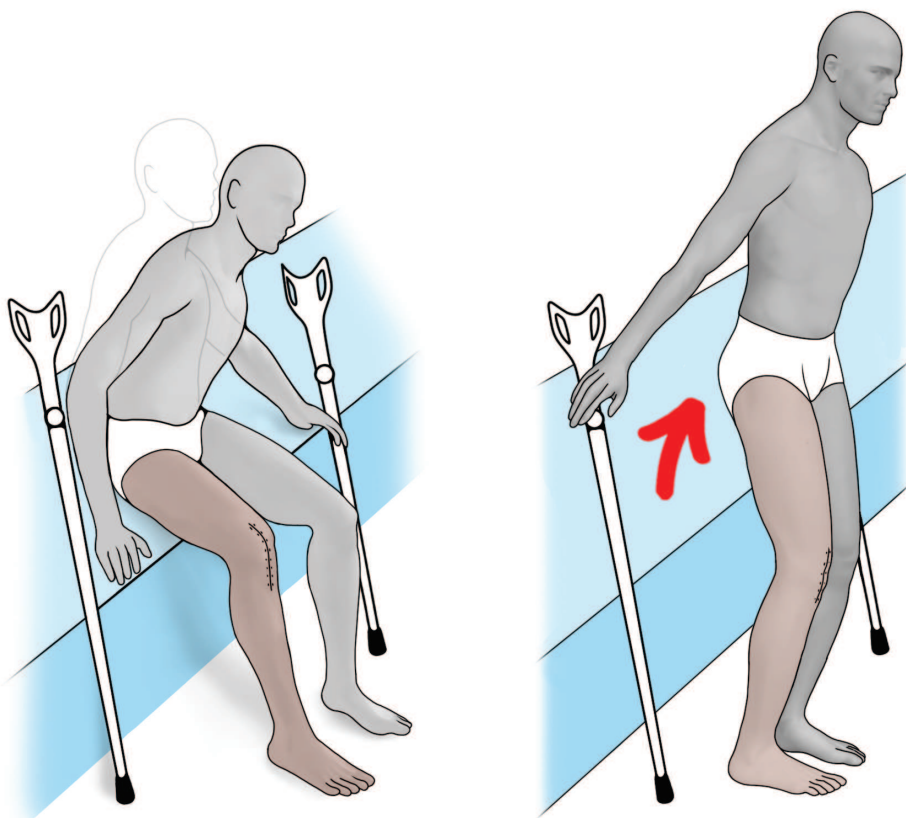
Dalla **posizione sul fianco** tenere le ginocchia estese e girare gambe e tronco contemporaneamente.



## Cambi di posizione

Come alzarsi dalla posizione seduta.

- a. Dalla posizione seduta tenere la gamba operata sulla stessa linea di quella sana.
- b. Farsi forza sulle mani e su tutte e due le gambe per alzarsi.

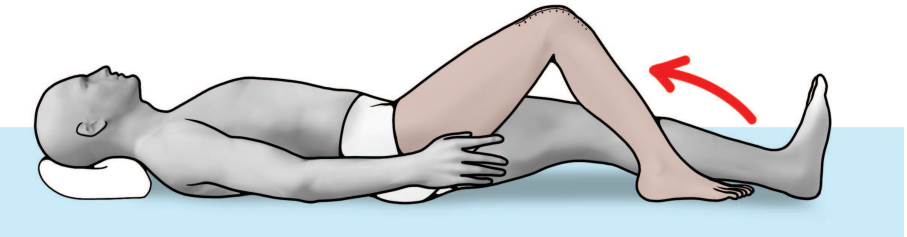
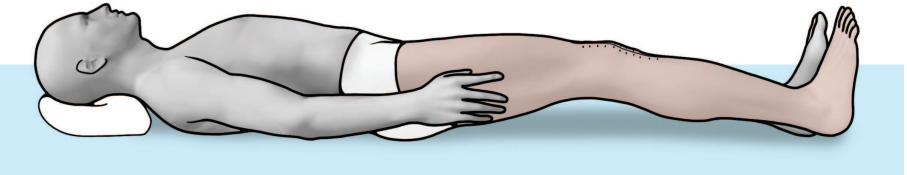


## ESERCIZI DA PRATICARE

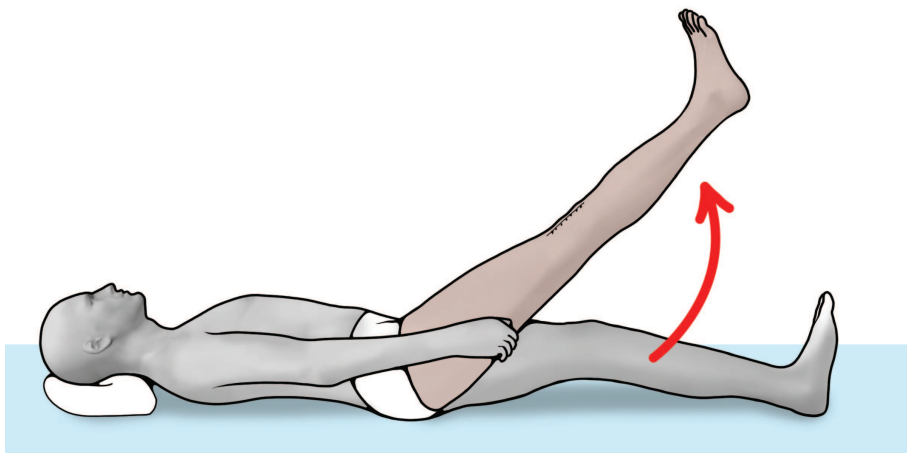
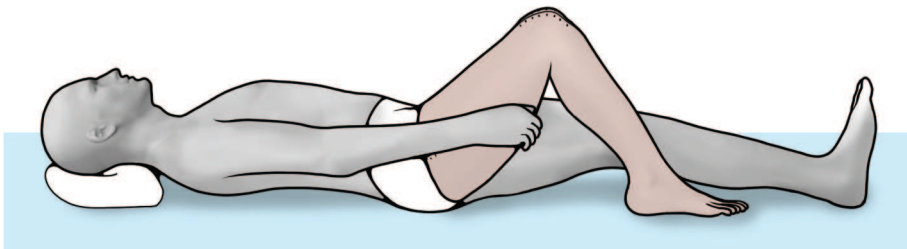
### DA SUPINO SUL LETTO:

Flessione del ginocchio con il tallone in appoggio. Nei primi giorni con l'aiuto della mano del terapeuta, poi di quella del paziente, infine autonomamente.

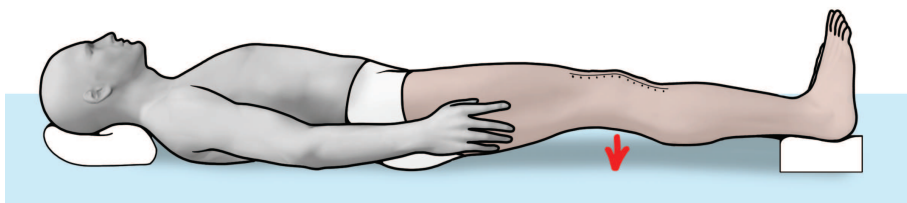
L'esercizio deve essere eseguito solo in assenza di dolore.



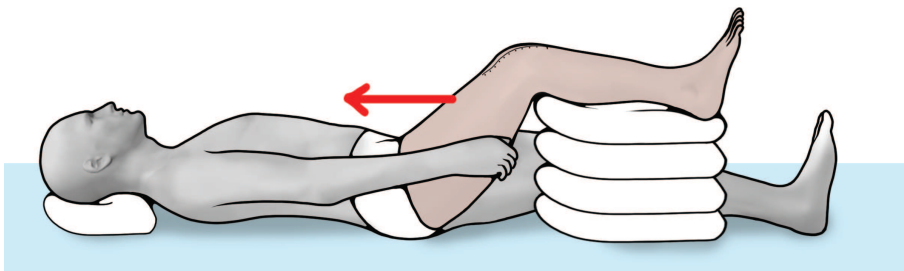
Estensione del ginocchio operato ad anca flessa e ritorno.



Piede arto operato in appoggio su di uno spessore. Contrarre il quadricipite per estendere il ginocchio e mantenere la posizione in massima estensione.

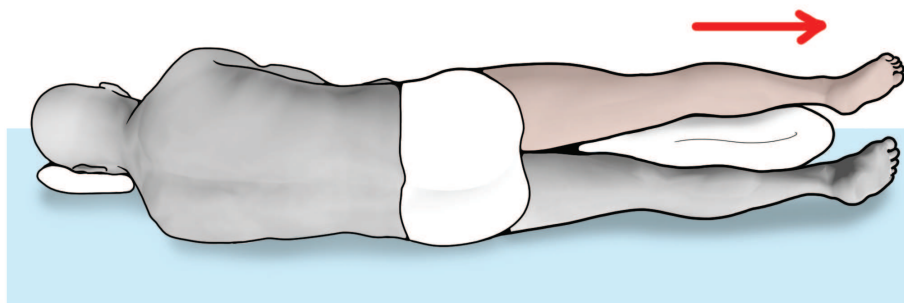
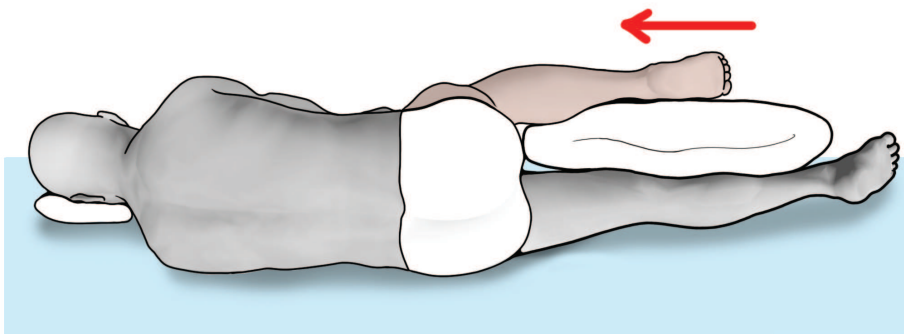


Gamba in appoggio su più cuscini; afferrare la coscia dell'arto operato e tirare verso di sé, mantenendo l'arto in appoggio.

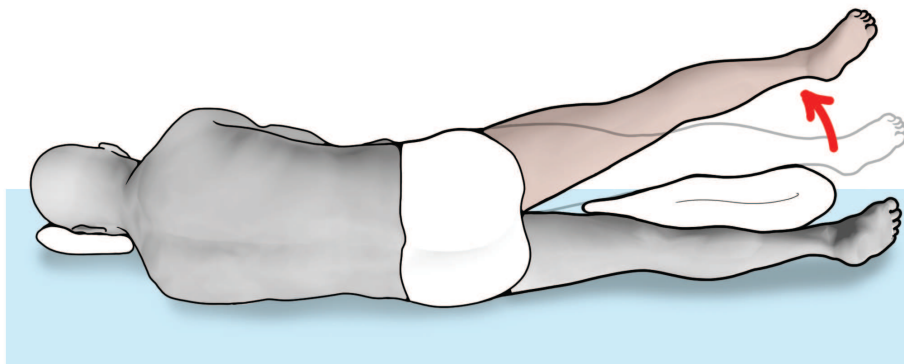


**SUL FIANCO NON OPERATO (cuscino tra le gambe):**

Flettere e stendere il ginocchio operato.

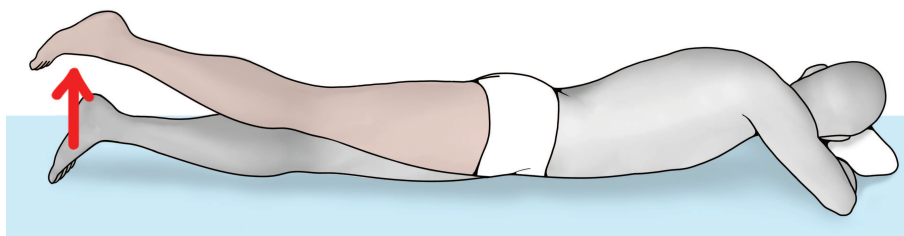
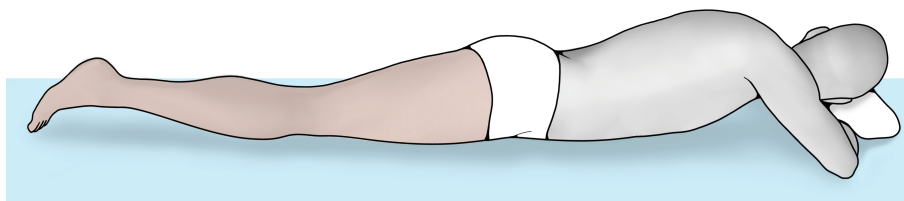


Con anca e ginocchia estese sollevare l'arto operato lateralmente.

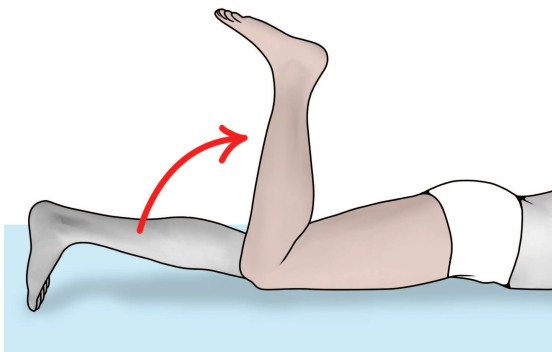
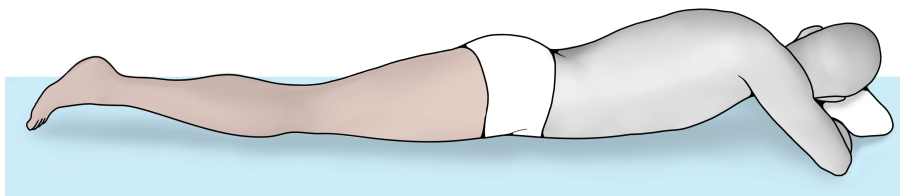


### DA PRONO:

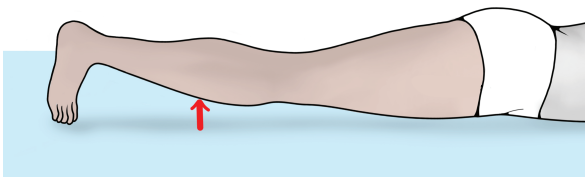
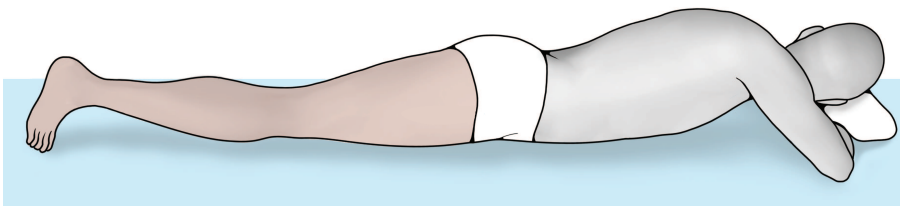
Sollevare l'arto operato con ginocchio ben esteso.



Flettere il ginocchio (mantenendolo bene in asse).

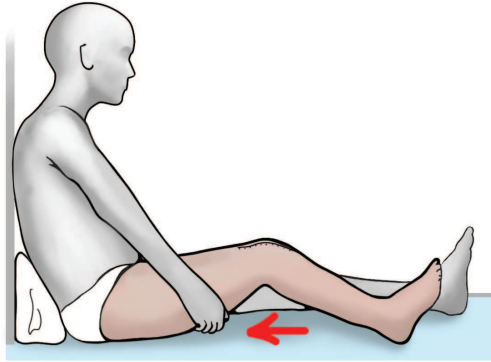


Gambe estese. Puntare (premere) le dita di entrambi i piedi sul letto e sollevare dal letto le due ginocchia (non sollevare il bacino).

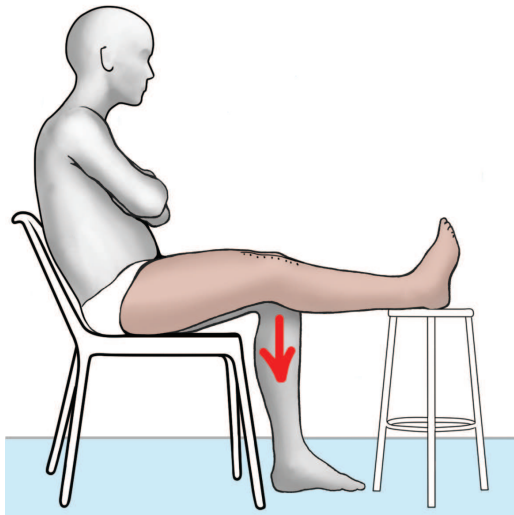


## DA SEDUTI:

Schiena in appoggio, afferrare la coscia dell'arto operato e tirare verso di sè con piede in appoggio.

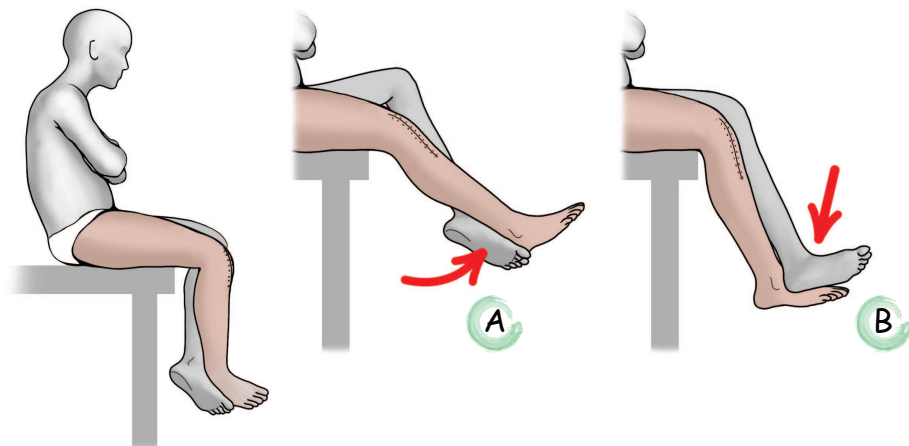


Piede dell'arto operato in appoggio su di uno sgabello. Contrarre il quadricipite per estendere il ginocchio e mantenere la posizione in massima estensione.



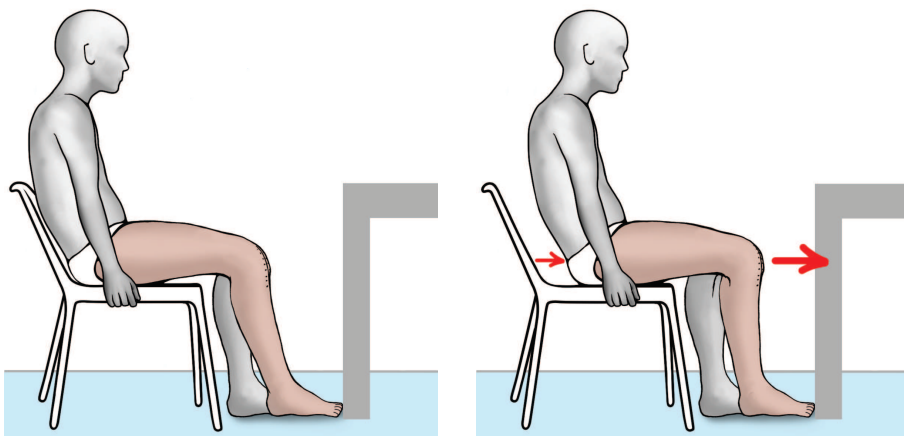


Seduti su un tavolo o su una sedia alta e profonda, alzare e abbassare l'arto operato. Per eseguire tale esercizio: **A** il piede dell'arto sano solleva l'arto operato e **B** il tallone dell'arto sano spinge sul dorso del piede dell'arto operato per flettere.



Seduto su sedia pesante e ben stabile davanti ad un muro o un ostacolo con piedi per terra. Il piede dell'arto operato bloccato dal muro, con ginocchio in massima flessione.

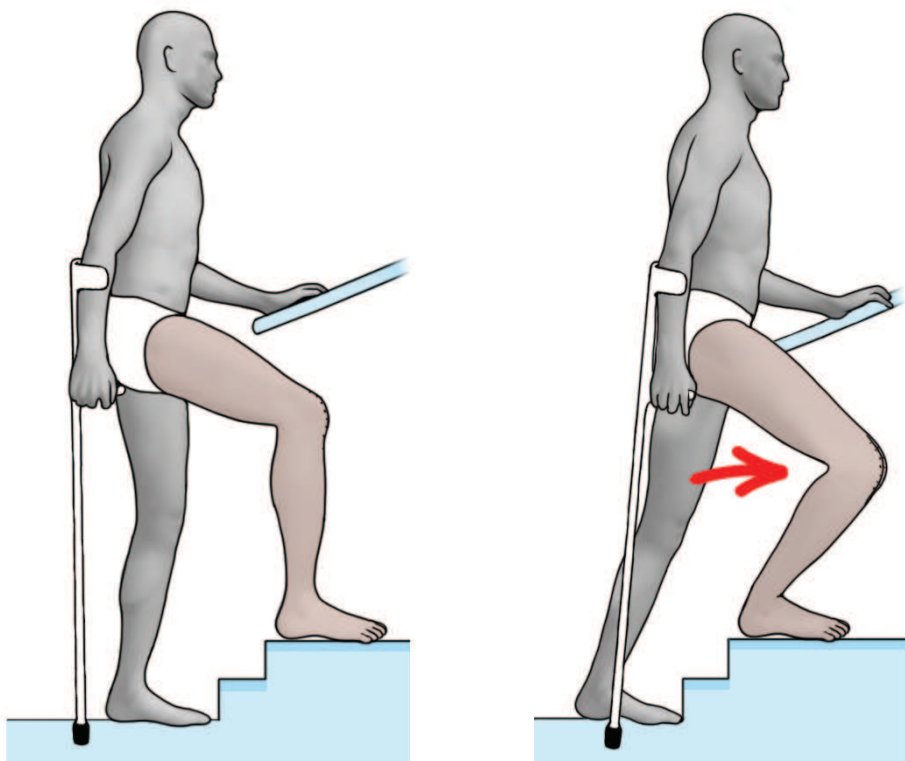
Avanzando col bacino si flette il ginocchio e retrocedendo si estende.



## DALLA POSIZIONE IN PIEDI:

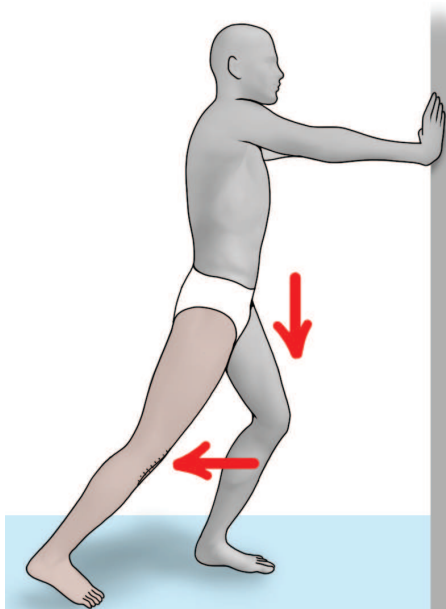
In piedi, davanti ad una scala, arto operato sul 1° o 2° gradino, arto sano a terra.

Portare in avanti il ginocchio dell'arto operato.



In piedi, mani appoggiate al muro, arto sano in avanti con ginocchio flesso, arto operato indietro.

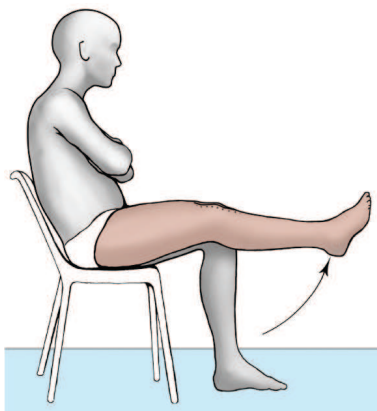
Estendere il ginocchio dell'arto operato mantenendo il tallone in appoggio.



### ESERCIZI :

- a. Vanno eseguiti **almeno 2 volte al giorno**.
- b. Ogni esercizio va ripetuto **dalle 10 alle 15 volte mantenendo la posizione per alcuni secondi** (contare fino a 5).
- c. Non devono provocare dolore nell'esecuzione.
- d. Se lo svolgimento dell' esercizio richiede un eccessivo sforzo non eseguire o eseguire solo con aiuto.

## Attività fisico-sportive

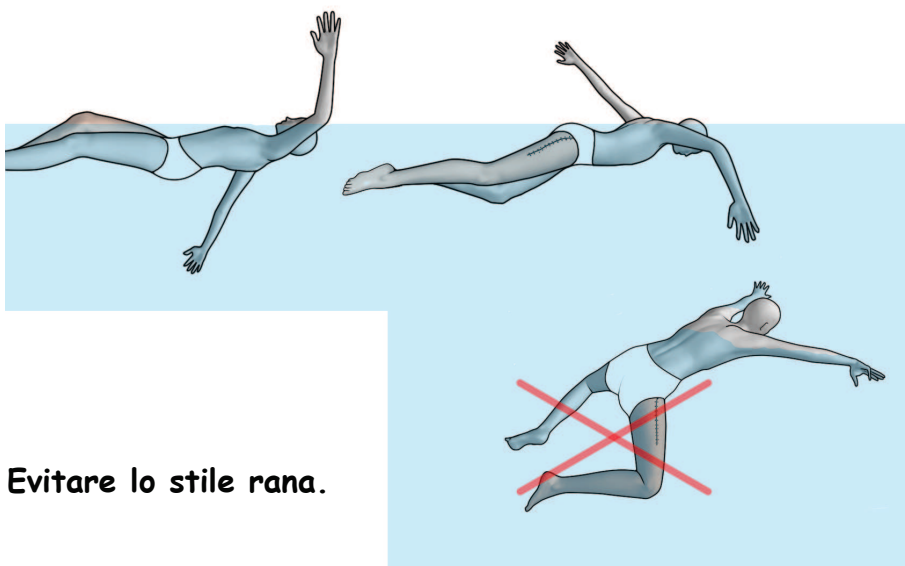


Si consiglia di continuare quotidianamente a domicilio gli esercizi appresi durante il ricovero e consigliati dal fisioterapista.

E' possibile svolgere attività in acqua solo in piscine riabilitative sotto il controllo del fisioterapista.

Nel nuoto

è consigliabile praticare gli stili "libero e dorso" oppure seguire i corsi di acquagym soft; sono utili i percorsi vascolari.



Evitare lo stile rana.

In casa si può usare la cyclette con sellino alto (per evitare la flessione troppo brusca del ginocchio). Non si può andare in bicicletta prima di dismettere l'uso degli antibrachiali.



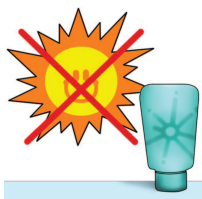
All' avvenuto abbandono degli antibrachiali è possibile riprendere l'attività in palestra rispettando comunque l'articolazione evitando pesi eccessivi e salti.



Ad abbandono completo degli antibrachiali, sono consentite le attività ricreative, tipo il ballo, sempre nei limiti del rispetto della protesi, evitando le rotazioni veloci, i salti e i movimenti che fanno perno sull'arto operato.



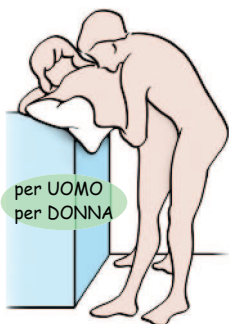
È preferibile non aumentare di peso per mantenere in buone condizioni la protesi il più a lungo possibile.



Per evitare che la cicatrice chirurgica abbia problemi di formazione di cheloidi è necessario proteggerla dal sole con creme a protezione totale o cerotti impermeabili.

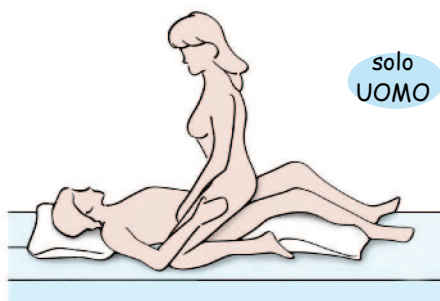
## Posizioni sessuali

### Posizioni sessuali corrette:



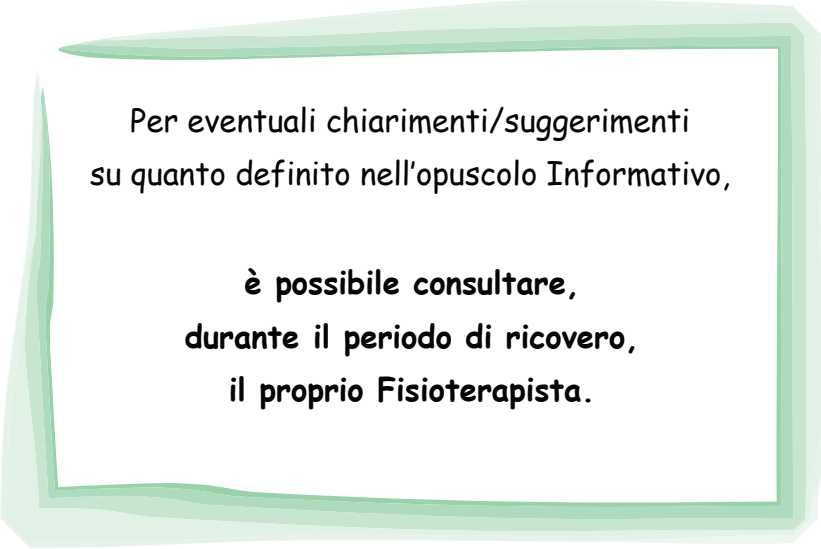
Per quanto riguarda l'attività sessuale, essa è consentita senza indicazioni particolari circa le posizioni da assumere.

Si consiglia di evitare, per il primo periodo, di assumere posture particolarmente stressanti per la protesi, per esempio la posizione sulle ginocchia.



## NOTE ...

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Per eventuali chiarimenti/suggerimenti  
su quanto definito nell'opuscolo Informativo,

**è possibile consultare,  
durante il periodo di ricovero,  
il proprio Fisioterapista.**