

# DOMANDE E RISPOSTE UTILI

## COSA FACCIO A CASA?

Ripeto, in totale autonomia, il programma appreso con il terapista durante il ricovero, per almeno 3-4 volte al giorno.

## PERCHE'?

Per ridurre al minimo la perdita di capacità motorie dovute alla totale inattività (letto, poltrona)

## FINO A QUANDO DEVO TENERE LE CALZE ELASTICHE, IL TUTORE, LE STAMPELLE?

Calze: le sospendo contemporaneamente alla sospensione della terapia a base di eparina, seguendo indicazioni mediche.

Tutore: fino al controllo ambulatoriale, quindi non prima che venga indicato dal medico di reparto

Stampelle: fino a controllo ambulatoriale, non prima dell'indicazione del medico di reparto

## COME AFFRONTO LE SCALE?

Salita: salgo con la gamba sana che, distendendosi, porta tutto il corpo al gradino superiore, infine porto le stampelle e la gamba operata

Discesa: appoggio prima le stampelle con la gamba operata, quindi la sana  
Utilizzo il corrimano se presente

## QUANDO RIPRENDERO' A GUIDARE?

Dopo l'abbandono degli ausili e dopo aver ripristinato in modo soddisfacente l'uso del segmento operato

## NOTE AGGIUNTIVE:

Fisioterapista

Tel 0258296015



Centro Specialistico Ortopedico Traumatologico  
Gaetano Pini-CTO

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Gaetano Pini

Dipartimento di Riabilitazione

Direttore

Dr. Lorenzo Panella

## FISIOTERAPIA E PRECAUZIONI POST-OPERATORIA

FI01/P26

Paziente

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### INTERVENTO ARTO INFERIORE

- Protesi anca
- Protesi ginocchio
- Ricostruzione legamenti
- Subcondroplastica
- Osteotomia ginocchio
- Trasposizione ATA
- Artroscopia ginocchio
- Fratture
- Altro:

### ARTO SUPERIORE

- Protesi spalla
- Cuffia rotatori
- Artroscopia spalla
- Fratture
- Altro:

# ARTO INFERIORE SUPINI

Isometrica del quadricipite:  da seduto  
 da sdraiato



- Isometrica glutei
- Flesso-estensione tibiotarsica
- Lift-up



- Estensione in CCA
- Triplice flex su piano d'appoggio (no+90°)



- Abduzione



- Intrarotazione



- Postura in estensione per ripristinare la totale estensione del ginocchio
- Mobilizzazione della rotula per 3/4 sett.
- Stretching:  Ischiocrurali  
 Ileo-Psoas

- No adduzione
- No extrarotazione
- Non superare i 90° di flessione ginocchio x2settimane
- Durante il giorno mantenere arto elevato per favorire il ritorno venoso

# PRONI

- Isometrica glutei



- Estensione ginocchio in CCC
- Flessione ginocchio assistita dall'arto sano
- Estensione anca a ginocchio esteso



# SEDUTI

- Isometrica glutei

- Estensione ginocchio in CCA



- Flessione anche (alternata per mantenere in memoria il ritmo del passo)



# ORTOSTATISMO

- Abduzione anca



- Estensione anca



- Flessione anca a ginocchio esteso



- Flessione anca a ginocchio flesso



- Schema in totale estensione
- Trasferimento carico su arto operato

# CON AUSILI

(bastone, stampelle, girello, ascellari)

- Scarico
- Carico sfiorante
- Carico progressivo a tolleranza
- Carico libero a 2 sett - 3 sett- ...
- Controllo ciclo del passo davanti ad uno specchio

# ARTO SUPERIORE

- Muovere, come appreso con il terapista in reparto, i segmenti non interessati dall'intervento, in particolare ricordarsi di muovere frequentemente la mano

Alla rimozione del reggibraccio, durante le pratiche di igiene lasciare il braccio rilasciato lungo il fianco e non fare movimenti attivi:  SI

NO

- Codman



- No rotazioni
- No pesi
- Passiva autoassistita
- Ritmo scapolo toracico



**RIPETO OGNI ESERCIZIO 10 VOLTE  
PER 3-4 VOLTE AL GIORNO**