

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? 31

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

- 1 Isometria del quadricipite: da seduto
 da sdraiato



- 2 Isometria glutei
3 Flesso-estensione tibiotarsica
4 Lift-up



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



- 7 Abduzione



- 8 Intrarotazione



- 9 Postura in estensione per ripristinare la totale estensione del ginocchio

- 10 (no video) Mobilizzazione della rotula per 3/4 sett.

- Stretching: 11 Ischiocrurali
12 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

- 13 Isometria glutei



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



SEDUTI

- 17 Isometria glutei



- 18 Estensione ginocchio in CCA

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



ORTOSTATISMO

- 20 Abduzione anca



- 21 Estensione anca



- 22 Flessione anca a ginocchio esteso



- 23 Flessione anca a ginocchio flesso



- 24 Schema in totale estensione

- 25 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- ...
 26 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

- 27 Codman



- No rotazioni
 No pesi
 Passiva autoassistita
28 Ritmo scapolo toracico



29



30

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