SPITAL OBERENGADIN • OSPIDEL ENGIADIN `OTA

Abteilung für

Orthopädie Traumatologie Sportmedizin

Informazioni di fisioterapia

per i pazienti dopo l'impianto di una

protesi totale al ginocchio con il sistema mini

invasivo computer navigato

Il team d'ortopedia e di fisioterapia dell'Ospedale Alta Engadina Le dà il benvenuto !

Con queste informazioni La vogliamo informare su ciò che l'aspetta nei prossimi giorni, sui punti fondamentali del trattamento e di come Lei stesso può influenzare positivamente il decorso della Sua guarigione. Unendo il nostro impegno possiamo raggiungere un ottimo risultato.

Le auguriamo che l'operazione abbia un buon successo e ci rallegriamo per una buona collaborazione !

Il Suo team di fisioterapia

Il giorno d'entrata:

Verso sera passerà da Lei un/una fisioterapista del nostro team. Le saranno poste alcune domande riguardo l'anamnesi del ginocchio. Il Suo ginocchio sarà esaminato sulla mobilità, Le saranno adattate le stampelle e Lei riceverà le prime istruzioni su come si usano e come ci si comporta sulle scale.

In seguito Le saranno spiegati degli **esercizi di respirazione** che serviranno dopo l'operazione per un approfondimento della respirazione (per evitare delle possibili complicazioni, come per esempio la polmonite!).

Il giorno dell'operazione:

Dopo l'operazione passiamo da Lei e ripetiamo insieme gli **esercizi di respirazione, che** Lei dovrebbe eseguire almeno 5 volte ogni ora.

Le Sarà adattata una **macchina per il movimento (**che si chiama **macchina Kinetec),** la quale servirà al mantenimento del movimento (oppure in caso di bisogno ad un adagiamento). Su questa macchina per il movimento, il Suo ginocchio sarà mosso passivamente (ciò significa che i muscoli devono rimanere rilassati) per un'ora in flessione fino ad almeno 90°. Dopo di che, rimane in questa posizione adagiata e poi in posizione di massima distesa per un'ora, cercando di rimanere al più nelle posizioni estreme di massima flessione ed estensione per almeno alcuni minuti (l'adagiamento in posizione distesa sulla macchina Kinetec non è permesso!).

Tutto ciò, solo se Lei non sente dolore, altrimenti l'angolo di flessione sarà adattato alla soglia del dolore.

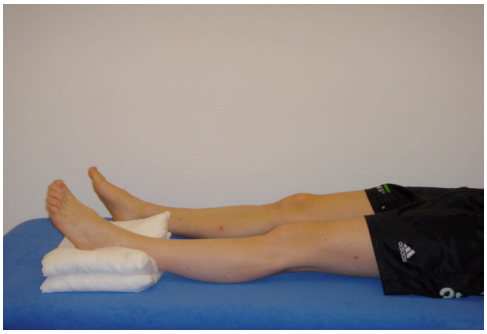
Il 1° giorno dopo l'operazione:

Il 1° giorno dopo l'operazione, Lei potrà sedersi e se le forze glielo permetteranno Lei potrà alzarsi per la prima volta con l'aiuto delle stampelle, oppure con l'aiuto d'altri mezzi ausiliari, e potrà fare **i primi passi** (a condizione che Lei abbia una sensibilità normale nelle gambe).

La gamba operata Le sarà fasciata fino all'articolazione del ginocchio, mentre l'altra gamba fino all'altezza del ginocchio. Ciò serve da **appoggio per la circolazione e per evitare dei gonfiori postoperatori.**

Il **limite di carico** (in kg) della gamba operata sarà stabilito dal chirurgo. Il/la fisioterapista La informerà a riguardo e provvederà a darle tutte le istruzioni necessarie.

In caso d'**adagiamento** e di riposo, La preghiamo di fare attenzione a mantenere la gamba operata in una posizione massima distensione, con il ginocchio che non tocca il letto e con un cuscino sotto il tallone (a condizione che non sia prescritto altro).



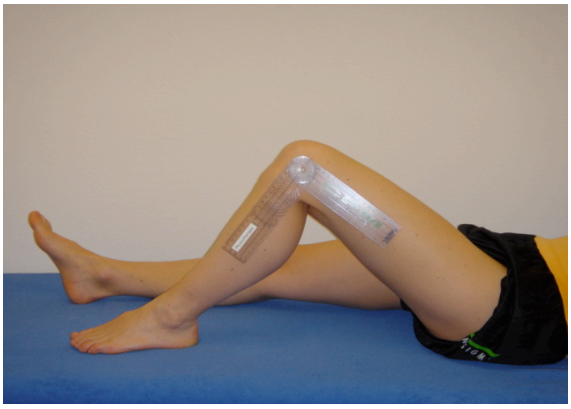
La **macchina per il movimento** va usata a partire dal primo giorno postoperatorio tre volte al giorno per un'ora. La preghiamo di aumentare lentamente l'angolo di flessione, senza sentire dolore ma solo una sopportabile sensibilità di tensione.

Dal 2° giorno dopo l'operazione:

Di gran valore per l'articolazione del ginocchio dopo l'operazioone è lo **stiramento attivo e la contrazione attiva del ginocchio**. Questo significa che è molto importante che Lei impari a tendere ed ad allenare il muscolo anteriore della coscia (m. quadricipite). Il/la fisioterapista Le mostrerà diversi esercizi, che vanno eseguiti più volte al giorno. Attraverso questi esercizi Lei acquisterà una sensibilità al ginocchio stabile e una sicurezza nel camminare.

Lo stiramento del ginocchio, che ha anche una grande importanza nel camminare, Le sarà spiegato (se necessario) durante diversi esercizi di cammino e sarà anche allenato.

Per la **flessione attiva** è importante piegare il ginocchio operato diverse volte il giorno senza sentire dolore. Le non deve avere dolori, se no deve per favore rivolgersi al personale infermieristico. Importante è che il tallone rimanga sempre in contatto con la superficie del letto.



Il **limite del carico,** così come l'**adagiamento** della gamba operata rimane invariato per i prossimi giorni.

Fino al 5° giorno postoperatorio Lei dovrebbe guardare che la gamba operata rimanga **fasciata fino all'articolazione del ginocchio,** se cammina e se si siede (eccezione: uso del water). In alcuni casi può accadere che il bendaggio debba essere tenuto un po' più a lungo.

Il 3° giorno dopo l'operazione e i seguenti:

Il salire e scendere le scale sarà il nostro prossimo traguardo, appena Le sarà tolta l'infusione. Per raggiungere al più presto una cammino ergonomico, analizzeremo più volte il Suo modo di camminare così da apportare correzioni personali e di scegliere gli esercizi più opportuni.

Per un buon decorso della guarigione è importante anche il **trattamento della cicatrice e delle parti molli del ginocchio.** Lei Riceverà dal Suo/Sua terapista le esatte istruzioni da eseguire autonomamente mattina e sera.

La **macchina per il movimento** dovrebbe essere usata ancora con lo stesso decorso di almeno tre volte al giorno, per poter raggiungere presto un alto angolo di flessione. Appena Lei sarà invitato dal Suo/Sua terapista alla *terapia di gruppo per pazienti con protesi totale al ginocchio*, allora Le basterà usare quesra macchina di per il movimento solo due volte al giorno.

Durante la seconda metà della Sua degenza, ciò significa appena avrà raggiunto un angolo di flessione passivo di almeno 90° e che riuscirà a recarsi autonomamente nei locali di terapia, Le offriremo la **seconda unità terapeutica** giornaliera.

Questa è concepita in una **terapia di gruppo**. Lei imparerà ogni giorno nuovi esercizi e Lei li dovrà eseguire attraverso un percorso. La durata e l'intensità di questi esercizi sarà adattata giornalmente secondo le Sue possibilità. Qui avrà anche la possibilità di conoscere altri pazienti con protesi totale al ginocchio e avrà modo di fare degli **scambi d'esperienze con questi pazienti.**

La terapia di gruppo per pazienti con protesi totale al ginocchio:

I singoli esercizi:

Totalgym

Questo esercizio serve a migliorare la flessione e lo stiramento dell'articolazione del ginocchio, con un peso sempre maggiore. Questo esercizio è efficace per l'irrorazione sanguigna e per facilitare il decorso della guarigione.

Bicicletta

Andare in bicicletta L'aiuta a migliorare la flessione e lo stiramento dell'articolazione del ginocchio ed è anche molto efficace per l'irrorazione sanguigna. La lunghezza del pedale dalla parte operata può essere adattata al Suo angolo di flessione.

Esercizi di coordinamento

Qui Lei sarà allenato a stare su una gamba sola in diversi modi. Ciò Le migliorerà la sicurezza e il controllo del ginocchio operato durante il cammino con un peso sempre maggiore e su superfici disuguali.

Alzarsi da seduto

Questo esercizio Le servirà soprattutto a rafforzare la muscolatura distesa del ginocchio.

Piegare il ginocchio

Questo esercizio Le servirà soprattutto a rafforzare la muscolatura della piega del ginocchio.

Con altre innumerevoli misure fisioterapeutiche (per esempio tecniche per la muscolatura, allungamento, ecc.) La vogliamo aiutare a raggiungere al più presto una fase di guarigione stimolante e priva di dolore. In questo senso Le auguriamo un buon processo di guarigione e se qualcosa non Le sarà stato chiaro il/la fisioterapista sarà volentieri a Sua disposizione per informazioni.

P.S. Ulteriori informazioni sulla protesi al ginocchio e su tutto il decorso sia operatorio che post-operatorio, possono essere visitati sui siti internet:
www.sportmedizin-samedan.ch
www.orthopaedie-samedan.ch