



G.O.R. Gruppo Ortopedici Romani

G.O.R.

Gruppo Ortopedici Romani

GUIDA PRATICA PER I PAZIENTI OPERATI DI
ARTROPROTESI TOTALE DI ANCA

CONSIGLI SUI MOVIMENTI PERMESSI E QUELLI DA EVITARE

DR PAOLO VERZARO

Chirurgo Ortopedico Specialista in Ortopedia e Traumatologia
Traumatologia dello Sport

Chirurgia del Ginocchio - Chirurgia Artroscopica
Recapiti telefonici: 800.436.436 / 3356394466



sì



**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**

no

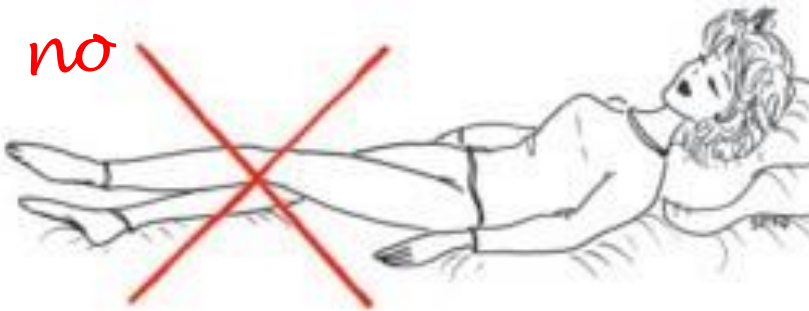




IN POSIZIONE SEDUTA, PER RIDURRE I GRADI DI FLESSIONE DELL'ANCA,
ALLUNGARE IN AVANTI L'ARTO OPERATO
(IL GINOCCHIO RISULTA PIU' ABBASSATO RISPETTO AL CONTROLATERALE)



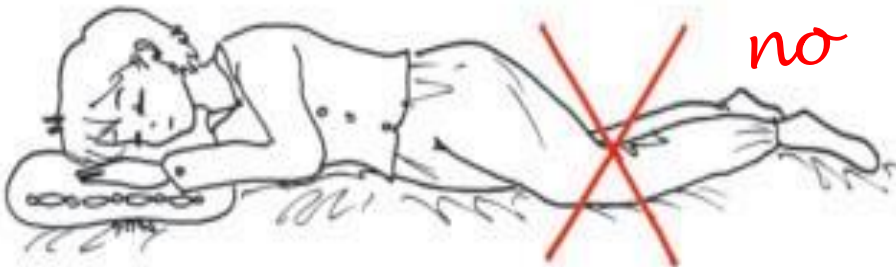
no



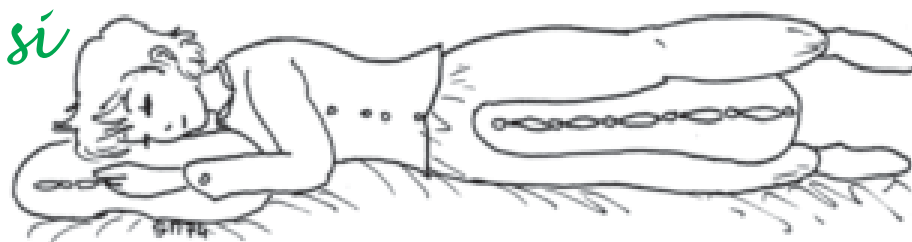
A) QUANDO SI E' CORICATI NON INCROCIARE MAI LE GAMBE



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!**



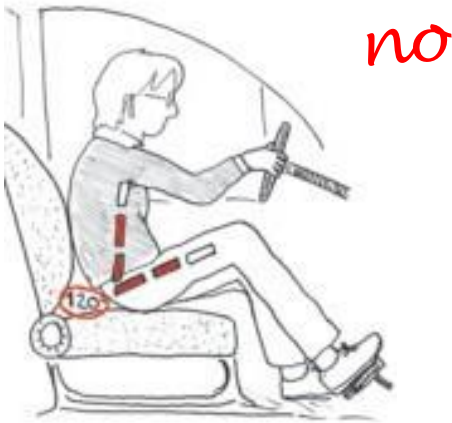
A) UTILIZZARE SEMPRE SEDIE ALTE E STABILI, CON SEDILE NON TROPPO SOFFICE O CEDEVOLE (POLTRONA O DIVANO BASSO). DA SEDUTI NON STARE SUL BORDO DELLA SEDIA, NON PIEGARE MAI IL TRONCO IN AVANTI, NEL RIALZARSI MANTENERE IL BUSTO BEN ERETTO E GUARDARE IN AVANTI, NEI PRIMI MESI DOPO L'INTERVENTO SONO INDISPENSABILI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



B) 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



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



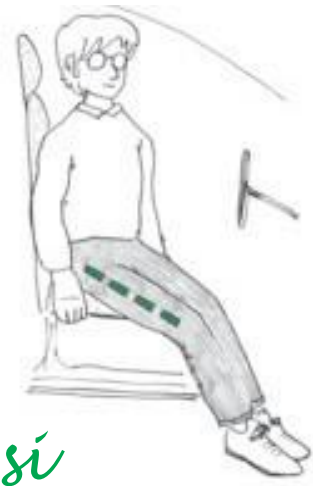
A) ANCHE DURANTE LA GUIDA NON SEDERSI SU SEDILI TROPPO BASSI CON LE ANCHE FLESSE OLTRE I 90 GRADI E IL BUSTO IN AVANTI



B) UTILIZZARE DEI CUSINI PER MANTENERE IL BUSTO ERETTO E IL SEDILE SOLLEVATO



C) NON SCENDERE DALL'AUTO ENTRANDO L'ARTO OPERATO (CON IL GINOCCHIO RIVOLTO VERSO L'INTERNO)



D) SPOSTARE GLI ARTI AFFIANCATI FACENDO FORZA SULLE BRACCIA



no

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



sì



no

A) NON RACCOGLIERE OGGETTI
DA TERRA FLETTENDO IL
TRONCO

sì

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



sì



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



no



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



sì

no



B) SEDUTI SU SEDIA BEN STABILI 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



no



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

sì



B) UTILIZZARE VALIGIE CON TROLLEY O CARELLINI 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





sì

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

B) EVITARE PERCORSI ACCIDENTATI O PARTICOLARMENTE TIPIDI CON ZAINI PESANTI



no