

Dott. PAOLO VERZARO

Chirurgo Ortopedico
Specialista in Ortopedia e Traumatologia
Traumatologia dello Sport - Chirurgia del Ginocchio
Chirurgia Artroscopica - Chirurgia Protesica
Recapiti telefonici: 3356394466

**CONSIGLI E SUGGERIMENTI PER PAZIENTI OPERATI DI
ARTROSCOPIA DELL'ANCA**

NEI PRIMI 10 GG. POST-OPERATORI:

- Camminare con l'ausilio di 2 bastoni canadesi per i primi 5/7 gg. post-operatori (salvo diverse indicazioni fornite dal Chirurgo);
- Non poggiare tutto il peso sulla gamba operata;
- Applicare la borsa del ghiaccio sull'anca operata per 10/15 minuti 3/4 volte al giorno;
- Eseguire esercizi di flesso-estensione attiva dell'anca ed esercizi isometrici dei mm. della coscia;
- Assumere la terapia medica prescritta;

Dopo il 10° giorno post-operatorio:

- Non cercare di precorrere i tempi di recupero;
- Seguire **SEMPRE** il protocollo riabilitativo indicato dal Chirurgo ed i consigli del fisioterapista;
- Non eseguire esercizi se è presente molto dolore;
- Non demoralizzarsi se durante la riabilitazione subentrano piccoli dolori o fastidi al ginocchio operato;
- Rispettare gli appuntamenti con il chirurgo per i controlli clinici previsti.

G.O.R.
Gruppo Ortopedici Romani

