

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 DELLA CAVIGLIA

NEI PRIMI 15 GG. POST-OPERATORI:

- Mantenere il tutore prescritto (bloccato a 90°);
- Camminare con l'ausilio di 2 bastoni canadesi per i primi 7/10 gg. post-operatori (salvo diverse indicazioni fornite dal Chirurgo);
- Non poggiare tutto il peso sulla gamba operata;
- Applicare la borsa del ghiaccio sulla caviglia operata per 10/15 minuti 3/4 volte al giorno;
- Eseguire esercizi di flessione-estensione attiva della caviglia;
- Dormire con la gamba operata in posizione anti-declive (posizionando 2 cuscini sotto il materasso);
- Assumere la terapia medica prescritta.

DOPO IL 15° 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 alla caviglia operata;
- Rispettare gli appuntamenti con il chirurgo per i controlli clinici previsti.

G.O.R.
Gruppo Ortopedici Romani

