

CONSIGLI E SUGGERIMENTI PER PAZIENTI OPERATI DI ARTROSCOPIA DEL GINOCCHIO

NEI PRIMI 10 GG. POST-OPERATORI:

- Camminare con l'ausilio di 2 bastoni canadesi per i primi 2/3 gg. post-operatori (salvo diverse indicazioni fornite dal Chirurgo);
- Non poggiare tutto il peso sulla gamba operata;
- Applicare la borsa del ghiaccio sul ginocchio operato per 10/15 minuti 3/4 volte al giorno;
- Eseguire esercizi di flesso-estensione attiva del ginocchio 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.

