



ESERCIZI PER PAZIENTI PROTESIZZATI D'ANCA

SC RIABILITAZIONE

Direttore: Dott.ssa Valentina Pesavento

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina



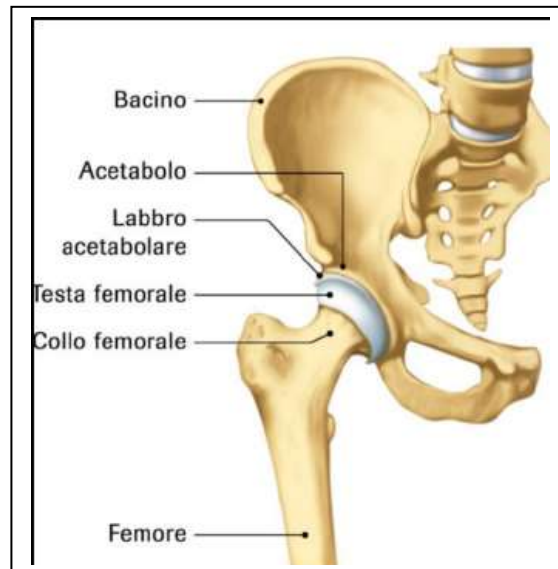
Gentile Sig./Sig.ra,

questo opuscolo Le illustrerà alcuni esercizi volti al recupero muscolare ed articolare dopo intervento di protesi d'anca.

Gli esercizi vanno svolti a domicilio, possibilmente su una superficie rigida e non devono mai provocare dolore.

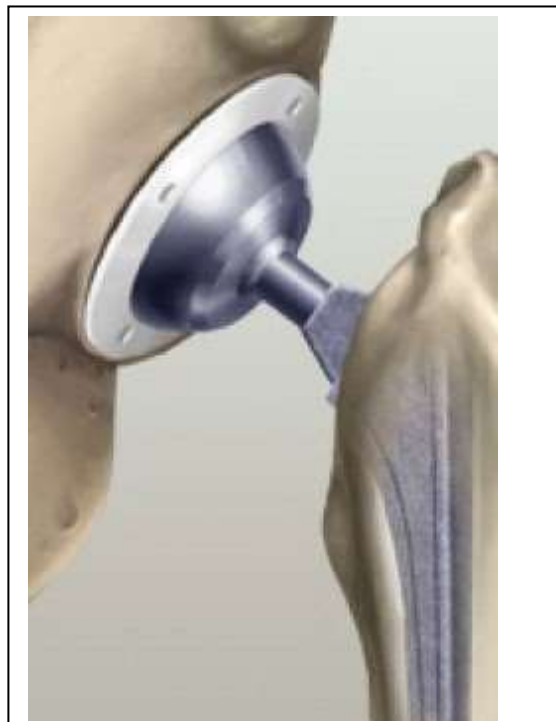
Cenni di anatomia

L'**articolazione dell'anca (coxo-femorale)** è costituita dall'acetabolo (concavità situata a livello del bacino) e dalla testa del femore (forma simile a 2/3 di sfera). La cartilagine ricopre entrambe le superfici, permettendo alla testa femorale di muoversi in maniera libera e fluida nella cavità acetabolare., favorendone il reciproco scorrimento.



Artroprotesi d'anca

Consiste nell'asportazione chirurgica della cavità acetabolare del bacino e della testa femorale e nella loro sostituzione con elementi artificiali realizzati in leghe metalliche, titanio, materiali plastici e/o ceramiche.



La protesi riproduce fedelmente nella forma le parti ossee asportate, ed in buona parte anche nella loro funzione. Quindi, l'intervento a cui Lei si è sottoposto Le ha fornito una **nuova anca** - stabile, non dolente, con buona mobilità - che Le permetta di recuperare la massima qualità di vita possibile.

Consigli utili per il rientro a domicilio di pazienti operati di protesi anca

E' molto importante mantenere un peso corporeo controllato e costante. L'essere in sovrappeso può danneggiare la protesi poiché tutto il peso viene triplicato durante la fase oscillante del passo.

Soprattutto agli inizi si **consiglia** di:

- usare i bastoni canadesi fin quando consigliato
- scendere dal letto dalla parte operata;
- **camminare**. E' sempre un ottimo esercizio
- evitare di invertire senso di marcia facendo perno sull'arto operato
- usare scarpe chiuse
- **salire le scale**: prima il bastone canadese sul gradino superiore, poi arto più forte e infine arto operato
- **scendere le scale**: prima il bastone canadese sul gradino inferiore, poi arto operato, poi arto più forte
- se si possiede una pedaliera o cyclette si consiglia di utilizzarla per 10 minuti due volte al giorno iniziando con resistenze basse.
- evitare di superare i 90° di flessione d'anca e non accavallare/incrociare le gambe
- se necessario utilizzare alzavater
- la doccia è preferibile alla vasca, ma in ogni caso prestare massima attenzione alle superfici scivolose (utilizzare tappeto antiscivolo)
- per raccogliere un oggetto da terra trovare un appoggio stabile con l'arto superiore, portare indietro l'arto operato e flettersi in avanti con il tronco
- non esporre ai raggi solari diretti la ferita chirurgica nel primo anno dopo l'intervento
- evitare di sollevare pesi eccessivi
- rimuovere tappeti, sedie o appoggi vari con rotelle per evitare cadute
- non guidare nei primi mesi o almeno fin quando non è in grado di muoversi senza bastoni canadesi

ESERCIZI DA ESEGUIRE A DOMICILIO

FLESSIONE-ESTENSIONE DI CAVIGLIA A GINOCCHIO ESTESO

Arti inferiori allungati in appoggio sul letto: portare le punte dei piedi verso il viso flettendo solo la caviglia, mantenere la posizione per 2 secondi e poi ritornare alla posizione di partenza; fare una pausa e ripetere l'esercizio.



ROTAZIONI DI CAVIGLIA A GINOCCHIO ESTESO

Arti inferiori allungati in appoggio sul letto: effettuare una rotazione completa di caviglia portando le punte dei piedi verso il viso poi verso l'esterno, in basso e internamente, fare una pausa e ripetere l'esercizio.



FLESSO-ESTENSIONE DELL'ANCA A GINOCCHIO FLESSO

Dalla posizione supina piegare il ginocchio facendo scivolare il tallone sul letto verso il gluteo e ritornare alla posizione di partenza, una gamba alla volta. Ripetere 20 volte.



VARIANTE: a ginocchio flesso, sollevare il tallone dal piano del letto, portarlo verso il petto senza superare una flessione di anca di 90°.



FLESSO-ESTENSIONE D'ANCA A GINOCHIO ESTESO

Dalla posizione supina sollevare l'arto inferiore dal piano del letto con ginocchio esteso e punta del piede verso il viso. L'altro arto rimane piegato con il piede in appoggio. Ripetere 10 volte per lato.



CONTRAZIONE ISOMETRICA DEL QUADRICIPITE

Dalla posizione supina con un cuscinetto sotto il ginocchio, stendere bene il ginocchio e mantenere per 5 secondi, poi rilasciare. Ripetere 20 volte.



ABDUZIONE-ADDUZIONE DELL'ANCA

Dalla posizione supina allontanare l'arto dal corpo lateralmente, sollevandolo leggermente dal piano del letto e ritornare alla posizione di partenza; controllare che il ginocchio guardi sempre verso il soffitto. Ripetere 10 volte per lato.



ESERCIZIO DEL "PONTE"

Arti inferiori flessi, piedi ben appoggiati al piano del letto, braccia distese, appoggiate al piano del letto: sollevare il bacino dal piano del letto, stringendo bene i glutei e facendo attenzione a non inarcare la schiena, poi tornare lentamente alla posizione di partenza rilassando la zona lombare; fare una pausa e ripetere l'esercizio. Ripetere 10 volte.

N.B.: *Qualora durante l'esercizio dovesse insorgere una sensazione di crampo nella parte posteriore della coscia*: allungare lentamente il ginocchio dell'arto interessato mantenendo il piede a martello (con la punta verso il viso).



ABDUZIONE IN DECUBITO LATERALE

Sdraiato sul fianco dal lato sano con cuscino tra le ginocchia, arto sano piegato e arto operato a ginocchio steso, sollevare l'arto operato verso l'alto senza ruotare il bacino e tornare lentamente alla posizione di partenza. Ripetere 10 volte.



ESTENSIONE D'ANCA IN DECUBITO LATERALE

Sdraiato sul fianco dal lato sano con cuscino tra le ginocchia, arto sano piegato e arto operato a ginocchio steso, sollevare l'arto portandolo indietro, senza ruotare il bacino e mantenendo il ginocchio esteso ed il piede a martello. Ripetere 10 volte.



FLESSO-ESTENSIONE DEL GINOCCHIO DA SEDUTO

Arti inferiori con piedi ben appoggiati al pavimento, schiena diritta (spalle sopra il bacino), se necessario mantieni le mani appoggiate al piano del letto: estendere il ginocchio con la punta del piede rivolta verso il viso, mantenere la posizione 2 secondi e ritornare lentamente nella posizione di partenza. Durante l'esercizio le spalle vanno mantenute sopra il bacino. Ripetere 10 volte per gamba.



VARIANTE: l'esercizio può essere svolto anche tenendo sollevato l'arto per 10 secondi



1,2,3,4.....10 secondi

VARIANTE: l'esercizio può essere svolto partendo da piedi uniti e raddrizzando contemporaneamente entrambe le ginocchia; anche qui si può intensificare l'esercizio tendendo sollevati gli arti per 10 secondi.



ESERCIZIO DI CARICO SULL'ARTO OPERATO

Raggiungimento della stazione eretta partendo da posizione seduta con arto operato posizionato indietro rispetto al sano.

Attenzione: durante lo svolgimento di tutto l'esercizio la maggior parte del peso corporeo deve essere mantenuto sull'arto operato.



FLESSIONE PLANTARE DELLE CAVIGLIE IN STAZIONE ERETTA

In piedi con appoggio anteriore ad un tavolo o sedia, sollevarsi sulle punte dei piedi, bilanciando bene il carico, e ritornare alla posizione di partenza. Ripetere 20 volte.



ESTENSIONE DELL'ANCA A GINOCCHIO ESTESO IN STAZIONE ERETTA

In piedi con appoggio anteriore ad un tavolo o sedia, sollevare verso dietro e verso l'alto un arto alla volta a ginocchio esteso e con piede a martello per poi ritornare alla posizione di partenza senza inclinare il tronco in avanti.

L'esercizio può essere svolto con 10 ripetizioni per l'arto operato oppure 20 lavorando in alternanza tra le due gambe.



VARIANTE A GINOCCHIO FLESSO

L'esercizio può essere svolto con 10 ripetizioni per l'arto operato oppure 20 lavorando in alternanza tra le due gambe.



ABDUZIONE D'ANCA IN STAZIONE ERETTA

In piedi con appoggio anteriore ad un tavolo o sedia, piede a martello, staccare l'arto dal suolo e portarlo lateralmente facendo attenzione che la punta del piede non ruoti all'esterno e la schiena non si inclini contro lateralmente.

L'esercizio può essere svolto con 10 ripetizioni per l'arto operato oppure 20 lavorando in alternanza tra le due gambe.

