



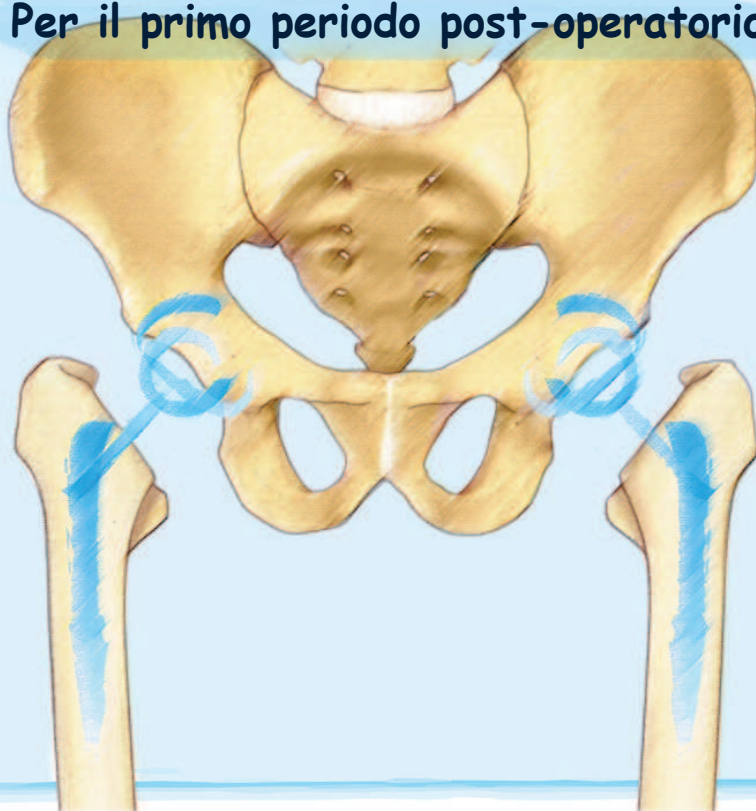
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA - ROMAGNA  
Istituto Ortopedico Rizzoli di Bologna  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico  
Dipartimento Rizzoli-Sicilia



Regione Siciliana

# Consigli utili per i pazienti operati di **ARTROPROTESI d'ANCA**

Per il primo periodo post-operatorio



**Struttura Complessa di Medicina Fisica e Riabilitativa**  
Istituto Ortopedico Rizzoli - Bologna  
Dipartimento Rizzoli-Sicilia, Bagheria

Revisione: Settembre 2015

A cura di:

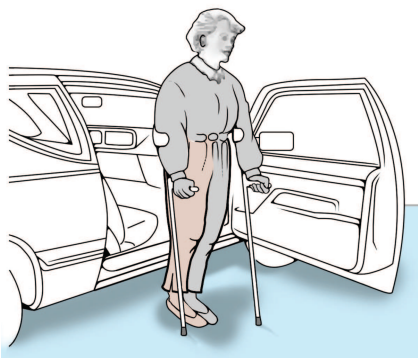
**Andrea Cotti**  
**Tiziana Giamboi**  
**Lorenza Merli**  
**Lauro Passini**  
**Debora Raffa**

Approvato dal **Direttore** della **Struttura Complessa**  
**Medicina Fisica e Riabilitativa:**  
**Prof.ssa Maria Grazia Benedetti**

# INDICE

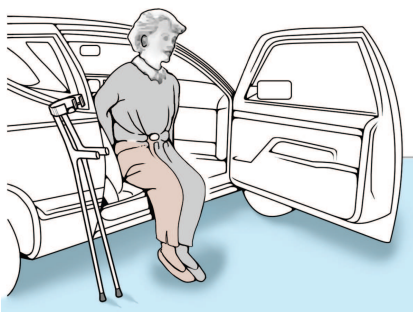
<b>Come entrare in automobile</b>	<b>Pag. 04</b>
<b>Come uscire dall'automobile</b>	<b>Pag. 05</b>
<b>Come salire e scendere le scale</b>	<b>Pag. 06</b>
<b>Posizioni da evitare</b>	<b>Pag. 07</b>
<b>Come vestirsi</b>	<b>Pag. 10</b>
<b>Precauzioni in bagno - Come lavarsi</b>	<b>Pag. 12</b>
<b>Consigli per le attività a casa</b>	<b>Pag. 13</b>
<b>Guidare</b>	<b>Pag. 15</b>
<b>Cambi di posizione</b>	<b>Pag. 16</b>
<b>Esercizi</b>	<b>Pag. 20</b>
<b>Attività fisico - sportive</b>	<b>Pag. 28</b>
<b>Posizioni sessuali</b>	<b>Pag. 30</b>
<b>Note</b>	<b>Pag. 31</b>

## Come entrare in automobile



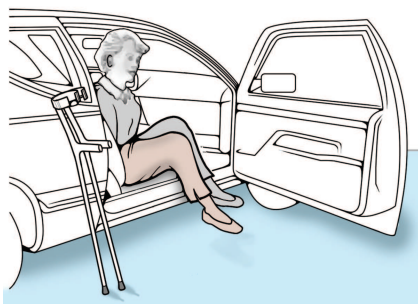
a. Far portare indietro il sedile accanto al conducente e reclinare lo schienale di qualche grado (a seconda dell'altezza del paziente).

b. Posizionarsi di spalle al lato di entrata.



a. Portare in avanti l'arto operato e sedere sul bordo esterno del sedile.

b. Portare il bacino verso il centro del sedile e ruotarlo.



a. Quindi portare prima la gamba sinistra, poi la destra all'interno dell'abitacolo.

b. Accomodarsi appoggiando la schiena sullo schienale reclinato e allungare le gambe.



## Come uscire dall' automobile

- a. Portare all'esterno la gamba destra.
- b. Ruotare il bacino e trasferire l'arto sinistro verso l'esterno.
- c. Portare il bacino verso il bordo esterno del sedile e allungare in avanti la gamba operata, flettere l'altra, afferrare le stampelle e alzarsi in piedi.



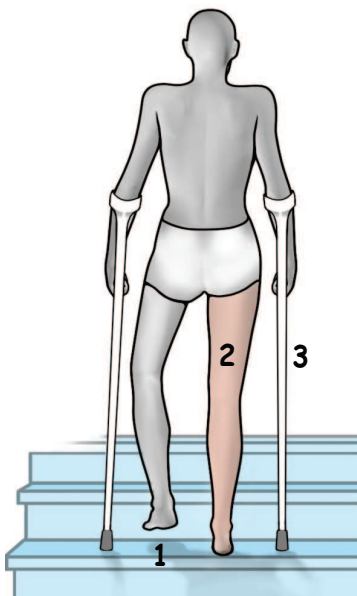
Chi usufruisce, per il rientro a casa, dei mezzi pubblici:

**Treno - Aereo**

può/deve avvalersi dall'assistenza ferroviaria e aerea.

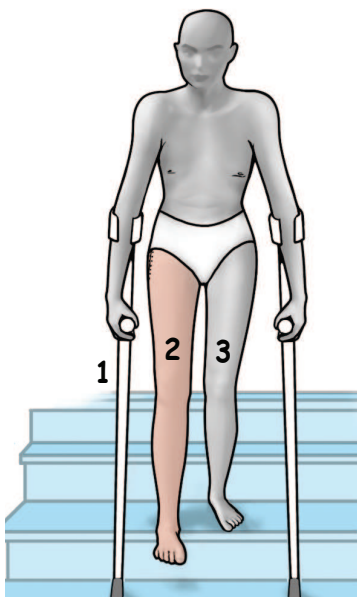
**Non è consigliabile salire i gradini del treno e dell'aereo perchè troppo alti.**

## Come salire e scendere le scale



### Sequenza di salita delle scale:

- 1° Salire con l'arto non operato
- 2° Spostare il peso sull'arto non operato
- 3° Salire con l'arto operato e gli Antibrachiali (stampelle) affiancando l'arto non operato.



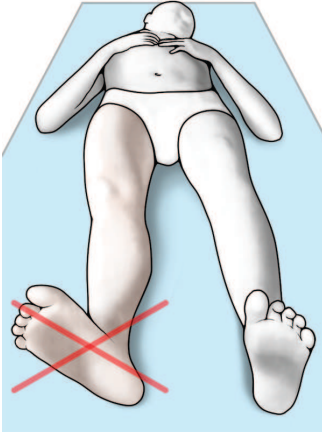
### Sequenza di discesa delle scale:

- 1° Scendono gli antibrachiali (le stampelle)
- 2° Scende l'arto operato
- 3° Scende l'arto non operato

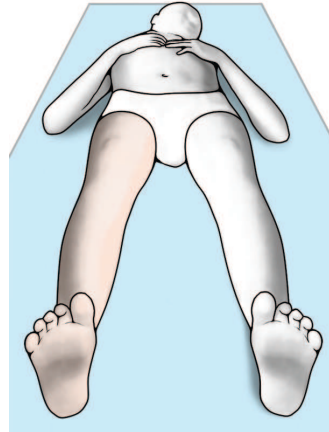
**Per maggiore sicurezza, in presenza di un corrimano, utilizzarlo al posto di un antibrachiale con le stesse sequenze sopra descritte.**

## Rotazioni d'anca

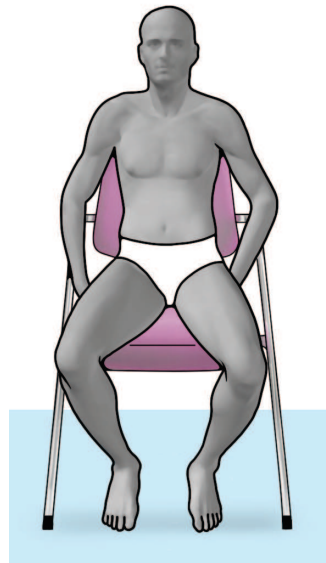
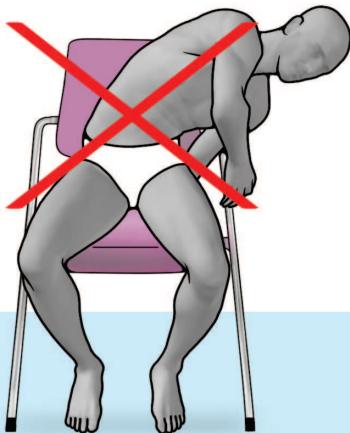
Posizioni da EVITARE



Posizioni da ASSUMERE



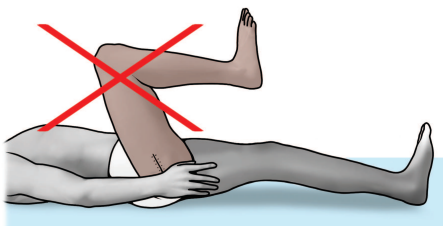
Non ruotare la punta dei piedi e il ginocchio all'esterno, nè da sdraiati nè da in piedi.



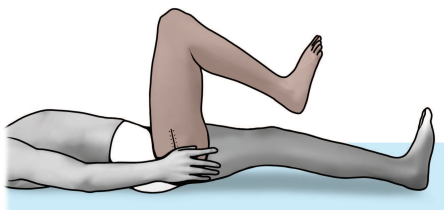
Non ruotare il tronco da seduti nè da sdraiati.

## Flessione di coscia oltre i 90°

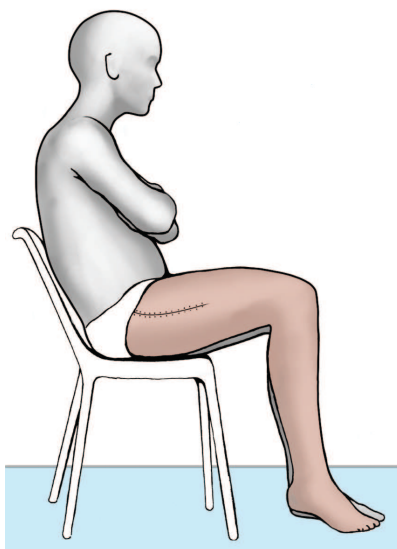
Posizioni da **EVITARE**



Posizioni da **ASSUMERE**



Non flettere eccessivamente l'anca da sdraiati:  
non portare la coscia verso il petto.

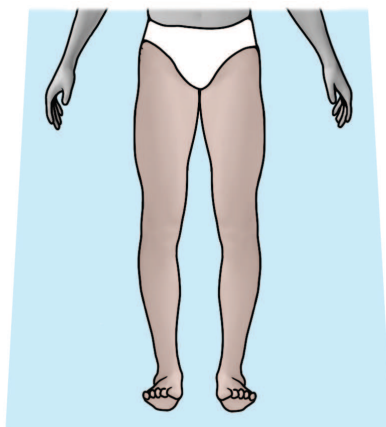
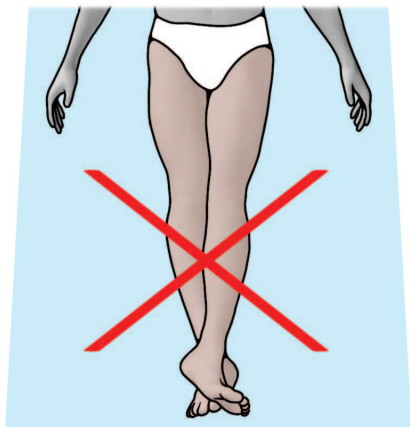


Non chinarsi in avanti da seduti.

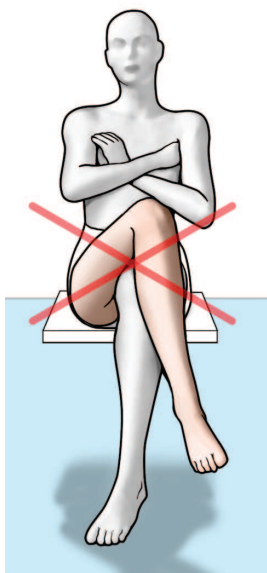
## Adduzione delle gambe

Posizioni da **EVITARE**

Posizioni da **ASSUMERE**



Non accavallare le gambe da sdraiati.



Non accavallare le gambe da seduti.

## Come vestirsi

Non infilare le calze da soli.

Per indossare calze, pantaloni, calzoncini, boxer

è necessario seguire questo procedimento per evitare di flettere l'anca oltre i 90 gradi:

- si infila il capo di abbigliamento prima nell'arto operato, poi in quello sano
- lo si sfila prima dall'arto sano, poi da quello operato facendosi aiutare da un familiare.

Si consiglia l'acquisto di un calza-scarpe dotato di asta lunga per aiutarsi nelle operazioni di vestizione. Esiste in commercio un "calza-calze" che consente di indossare le calze in autonomia senza flettere l'anca oltre i 90 gradi.





È necessario indossare anche in casa scarpe chiuse, possibilmente dotate di chiusura "a strap" in velcro.

Evitare l'uso di calzature con tacchi alti o a spillo.



E' utile dotarsi di una borsina porta-oggetti da tenere al collo o di un marsupio da agganciare in vita per il trasporto di piccoli oggetti: cellulare, cordless, chiavi, farmaci, ecc...

È importante, non stare a lungo nella posizione seduta per evitare edemi agli arti inferiori.

## Precauzioni in bagno

Uso di alza-water per circa 90 gg a seconda della prescrizione medica... ne esistono vari tipi.



## Come lavarsi

1 Al lavandino o con una bacinella, utilizzando una spugna.

2 E' possibile lavarsi sotto la doccia avendo cura di:

a. Proteggere la ferita chirurgica (fino alla rimozione dei punti di sutura) con cerotti impermeabili (o materiale simile: pellicola trasparente fermata da cerotto)

b. Stare seduti su uno sgabello alto o sedia con braccioli posizionati su un tappeto antiscivolo.

c. Durante la manovra non essere soli ed avere un familiare vicino.

3 E' possibile lavarsi nella vasca solo se provvisti di ausili idonei.



## Igiene intima

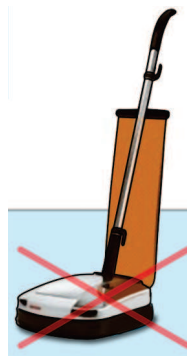
Si esegue sull'alza-water utilizzando una spugna e una bottiglia d'acqua o idrogetto.



## Consigli per le attività di casa

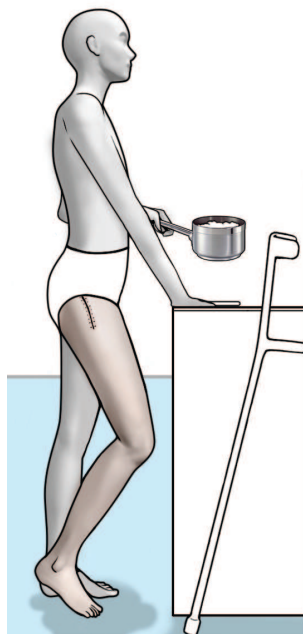


È sconsigliato usare tappeti e cere per lucidare i pavimenti di casa.



Evitare le faccende domestiche e/o lavori pesanti fino al primo controllo medico-ambulatoriale.

È possibile cucinare ricordando di usare sempre i bastoni antibrachiali per ogni spostamento anche piccolo e facendo attenzione, nei momenti in cui si sta fermi, a caricare solo sull'arto non operato.



## Come ci si china per raccogliere oggetti da terra

Utilizzare ausili (tipo pinza...).

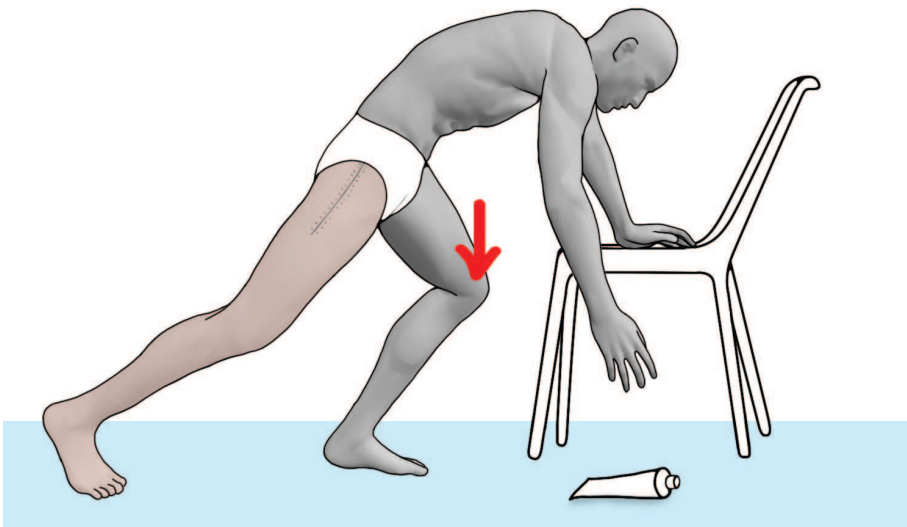


Chinarsi in avanti solo in appoggio sull'arto sano.

Appoggiare una mano su qualcosa di molto stabile (sedia, mobile, letto, divano, ecc...).

**Mantenere l'anca operata in estensione.**

Con la mano libera raccogliere l'oggetto da terra.



## Guidare



Per motivi di carattere assicurativo è **SCONSIGLIABILE** guidare un qualunque mezzo fino alla dimissione degli antibra-  
chiali (le assicurazioni non coprono i danni in caso di sinistro).

Si ricorda che l'art. 169 C.d.S.

**“Trasporto di persone, animali e oggetti sui veicoli a motore” comma 1**

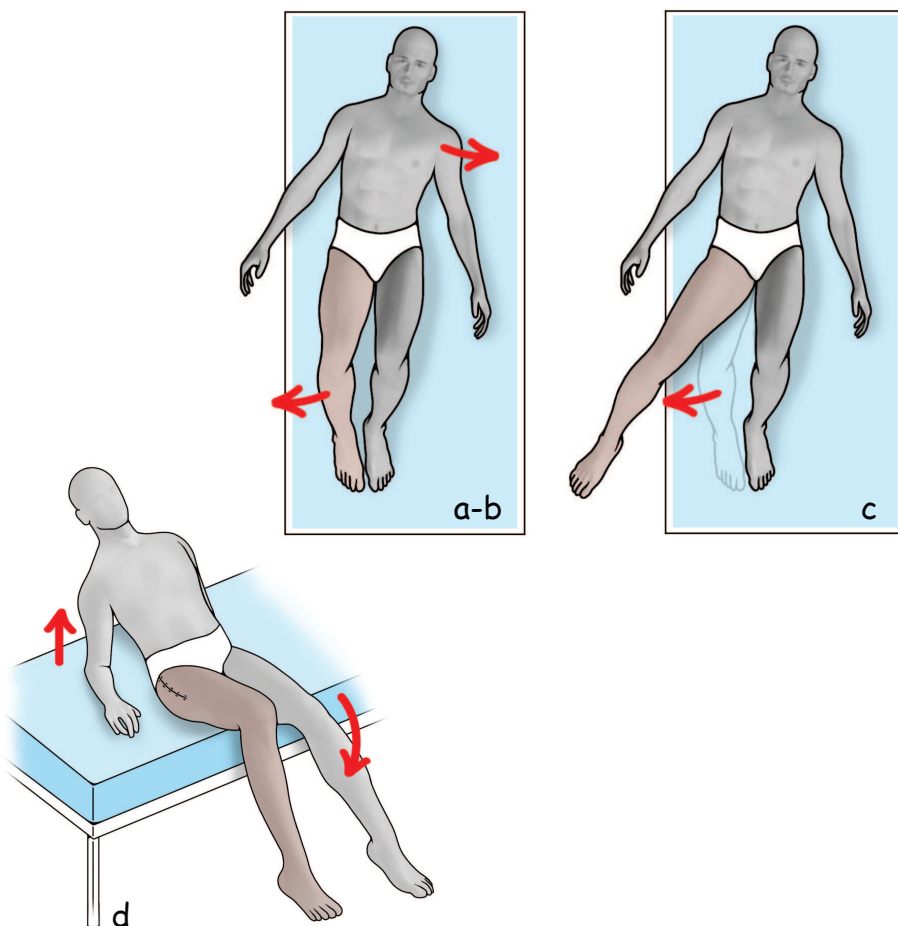
dice:

- In tutti i veicoli il conducente deve avere la più ampia liber-  
tà di movimento per effettuare le manovre necessarie per la  
guida.
- ... prevede la sanzione amministrativa di €74,00 e la detra-  
zione di 1 punto sulla patente.

## Cambi di posizione

Come da supino ci si siede con le gambe fuori dal letto.

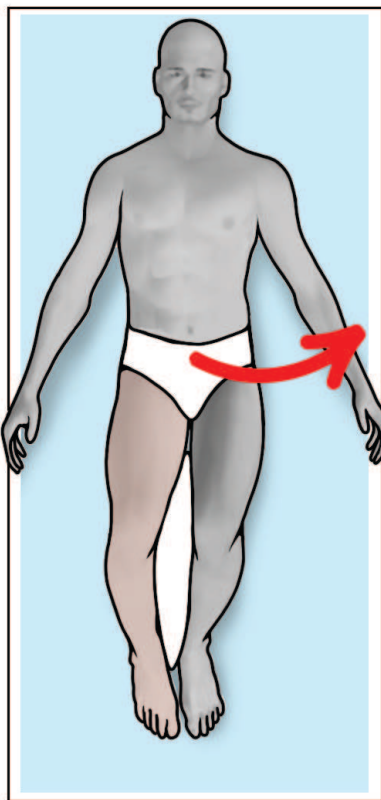
- a Flettere entrambe le ginocchia - piedi in appoggio.
- b Portare piedi, gambe e bacino verso il bordo del letto, dalla parte dell'arto operato e le spalle sul letto dall'altra parte.
- c Mettere fuori dal letto prima l'arto operato poi quello sano.
- d Sollevare il tronco premendo gomito e mani sul letto.



## Cambi di posizione

Come da **supino** ci si **posiziona di fianco sul lato sano**.

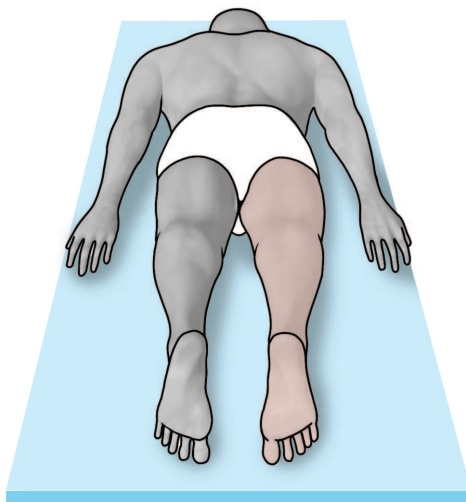
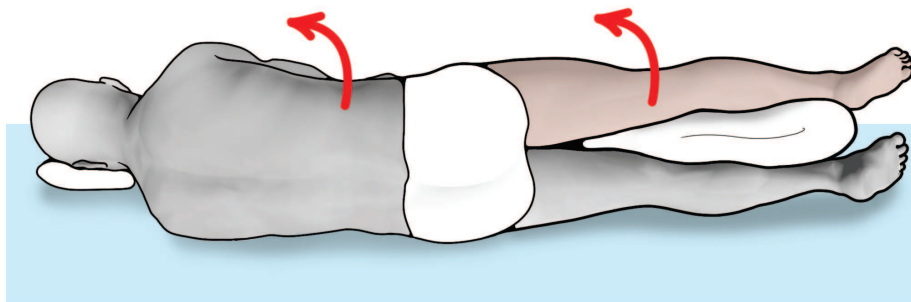
- a Flettere entrambe le ginocchia - piedi in appoggio.
- b Mettere cuscino tra le gambe che dal ginocchio arrivi al piede.
- c Ruotare sul lato sano, aiutandosi (afferrare il materasso) con il braccio-mano dalla parte del lato operato.



## Cambi di posizione

Come mettersi **prono** (pancia sotto) **dalla posizione sul fianco**.  
(cuscino tra le gambe).

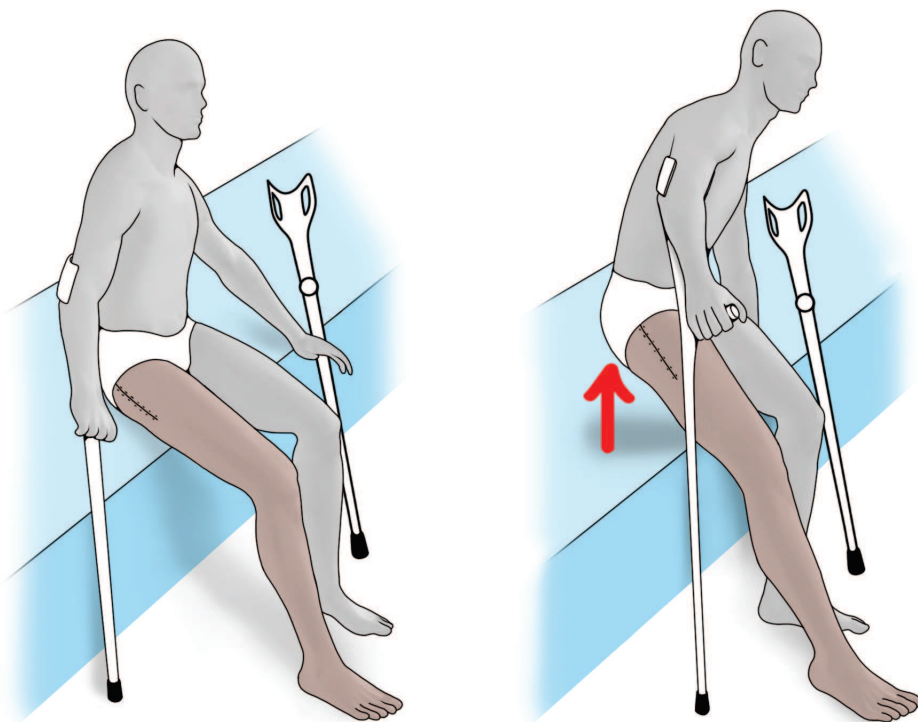
- a) Dalla posizione sul fianco tenere le ginocchia estese e girare gambe e tronco contemporaneamente.
- b) Nella posizione prona mantenere, come da supino, gli arti inferiori un poco divaricati, col dorso del piede in appoggio (non ruotare i piedi all'esterno).



## Cambi di posizione

Come alzarsi dalla posizione seduta.

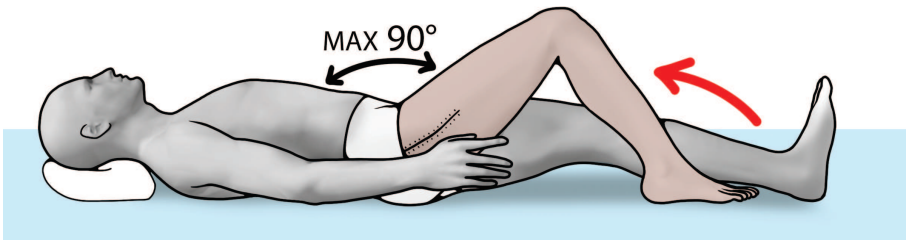
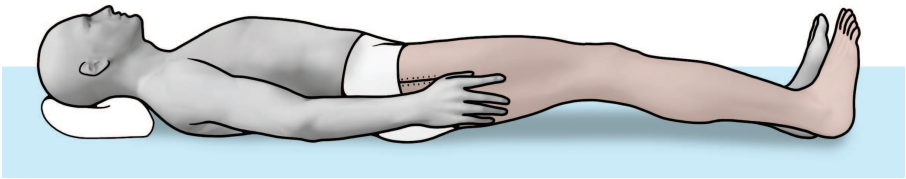
- a. Dalla posizione seduta **tenere la gamba operata lievemente estesa.**
- b. **Farsi forza sulla mano e la gamba del lato sano e alzarsi.**



## ESERCIZI DA PRATICARE

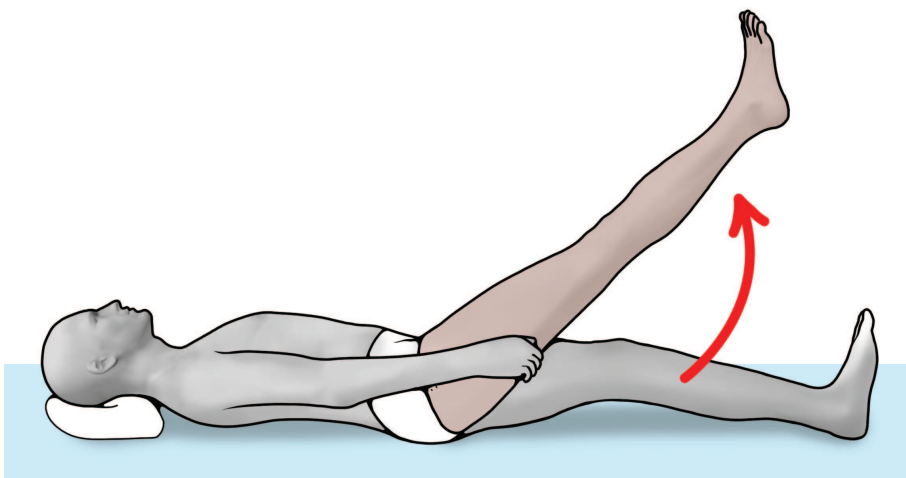
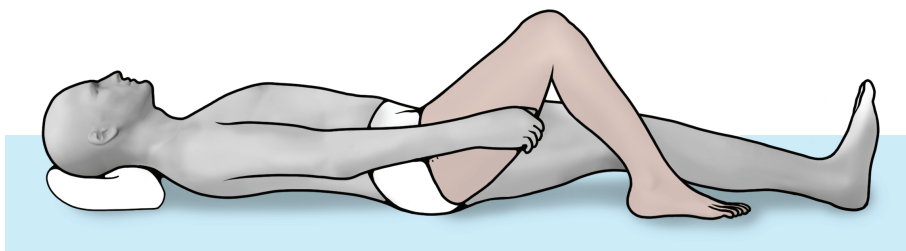
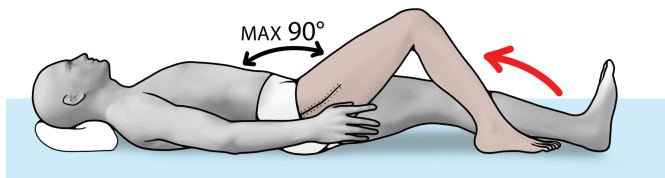
### DA SUPINO SUL LETTO:

Flessione del ginocchio con il tallone in appoggio. Nei primi giorni con l'aiuto della mano del terapeuta, poi di quella del paziente, infine autonomamente sino a non superare i 90° di flessione d'anca.

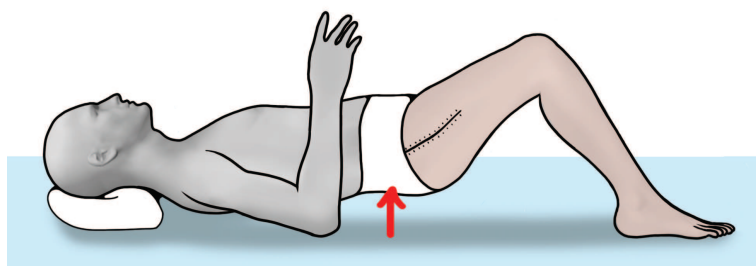
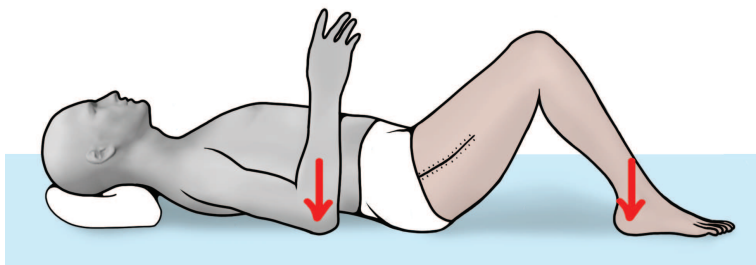




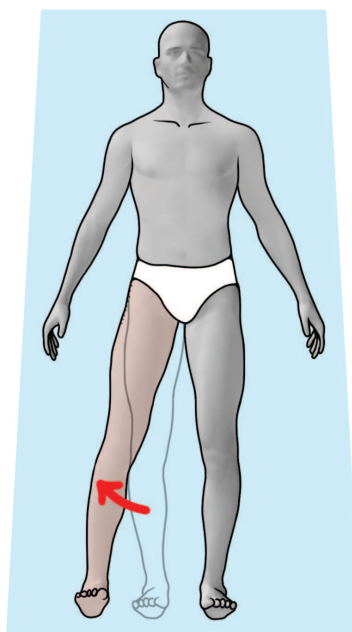
Dalla posizione precedente tenere la coscia sorretta con la mano nei primi giorni, poi senza appena è possibile e stendere il ginocchio.



Con entrambe le ginocchia flesse premere sul letto talloni e gomiti e sollevare il bacino (ponte).

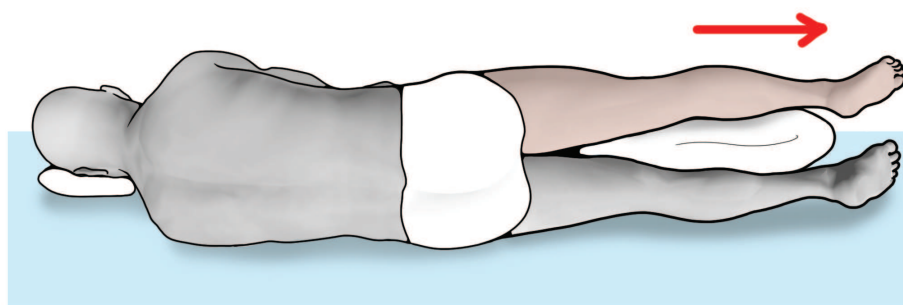
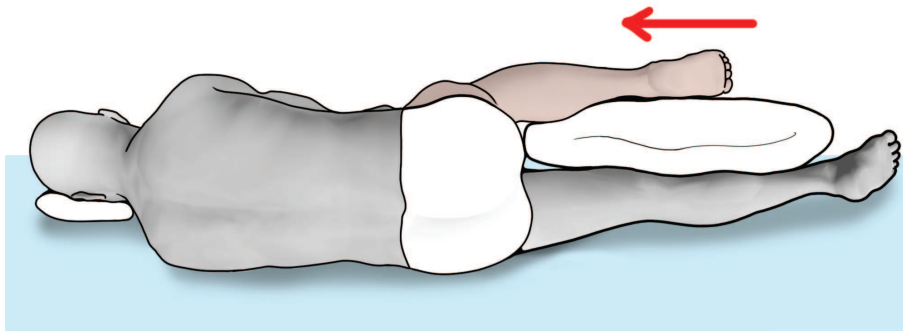


Gambe distese, divaricare l'arto operato fin dove consentito; con aiuto nei primi tempi poi autonomamente.

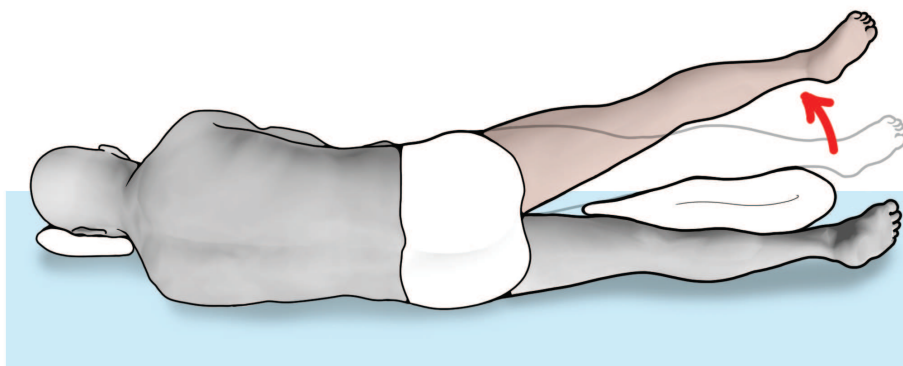


## SUL FIANCO NON OPERATO (cuscino tra le gambe):

Flettere e stendere il ginocchio dell'arto operato.

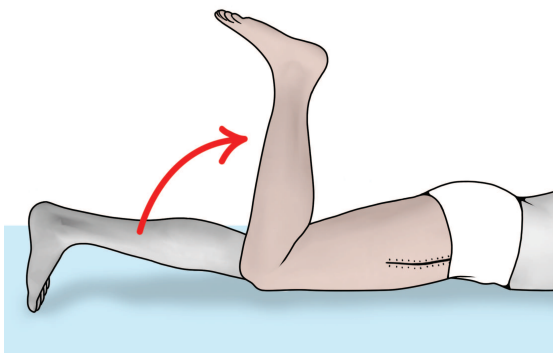
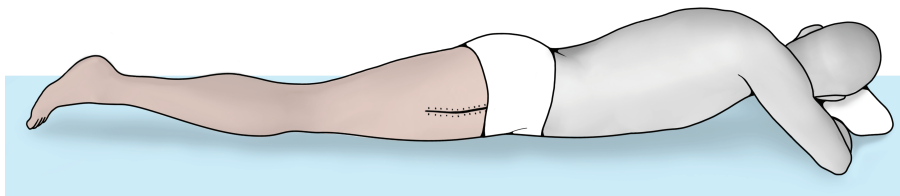


Con anca e ginocchia estese sollevare l'arto operato lateralmente **CON AIUTO** fino a quando non è possibile autonomamente. L'esercizio deve essere eseguito solo in assenza di dolore.

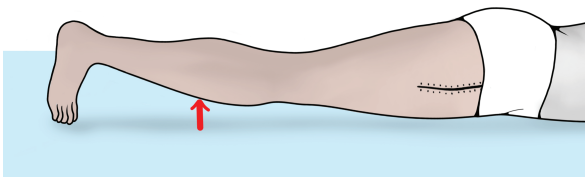
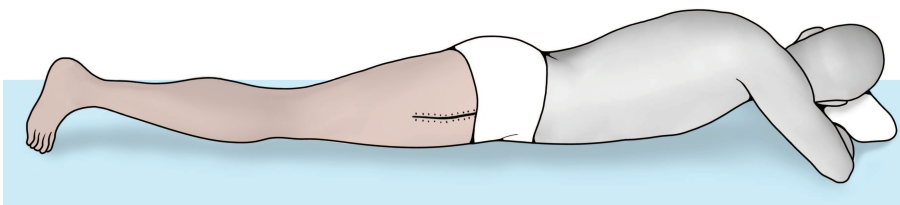


## DA PRONO:

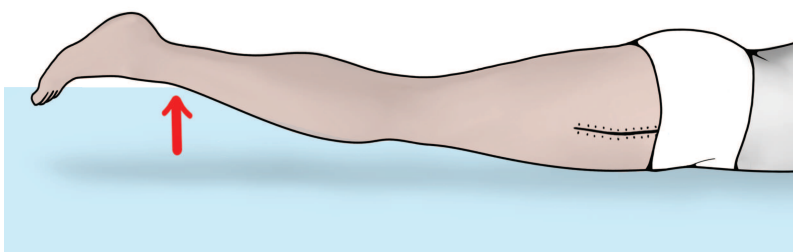
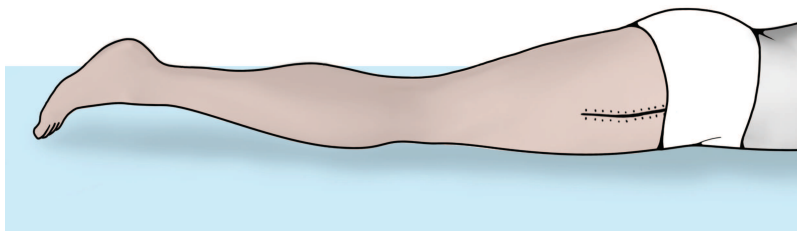
Flettere il ginocchio (mantenendo allineati anca, ginocchio e piede).



Gambe estese. Puntare (premere) le dita di entrambi i piedi sul letto e sollevare dal letto le due ginocchia (non sollevare il bacino).

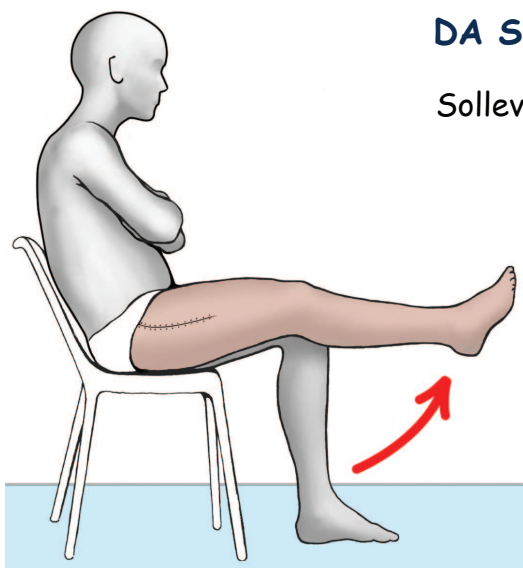


Con il ginocchio esteso (diritto) sollevare l'arto dal letto.



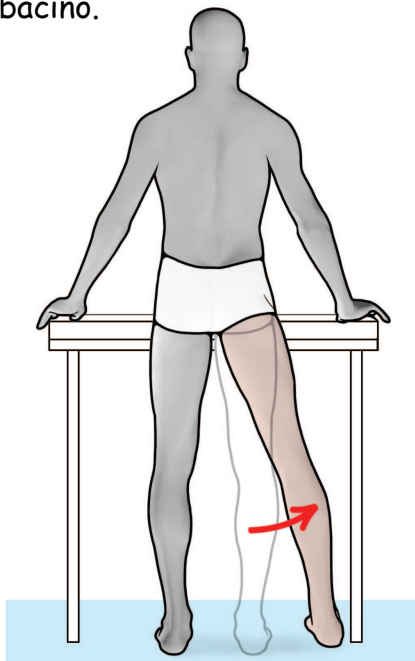
### DA SEDUTI:

Sollevare l'arto operato.

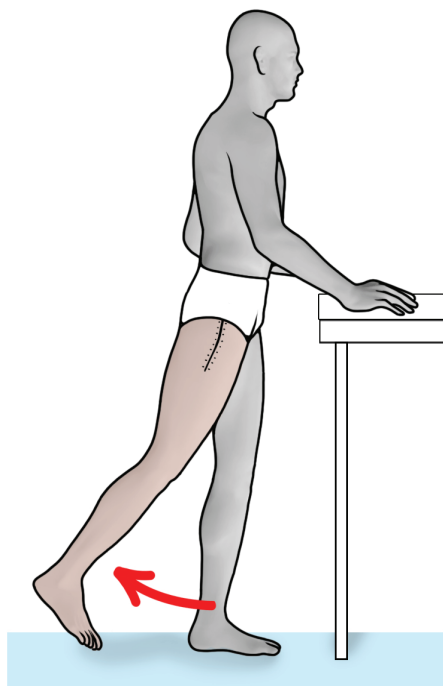


## DALLA POSIZIONE IN PIEDI:

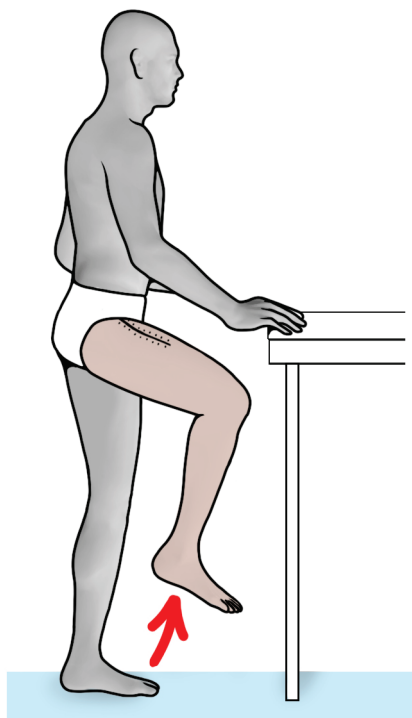
Mani in appoggio sul tavolo; portare in fuori l'arto operato con le dita del piede in su, il ginocchio esteso e senza muovere il bacino.



Come nella posizione precedente, portare indietro l'arto operato con il ginocchio esteso, sollevare il piede da terra.



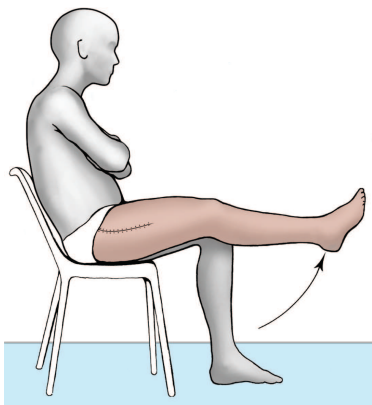
Nella posizione precedente, spostarsi dal tavolo e sollevare in avanti l'arto operato, flettendo il ginocchio come per mettere il piede (arto operato) su un gradino.



### ESERCIZI :

- a Vanno eseguiti **almeno 2 volte al giorno**.
- b Ogni esercizio va ripetuto **dalle 10 alle 15 volte mantenendo la posizione per alcuni secondi** (contare fino a 5).
- c Non devono provocare dolore nell'esecuzione.
- d Se l'esecuzione dell' esercizio richiede un eccessivo sforzo non eseguire o eseguire solo con aiuto.

## Attività fisico-sportive

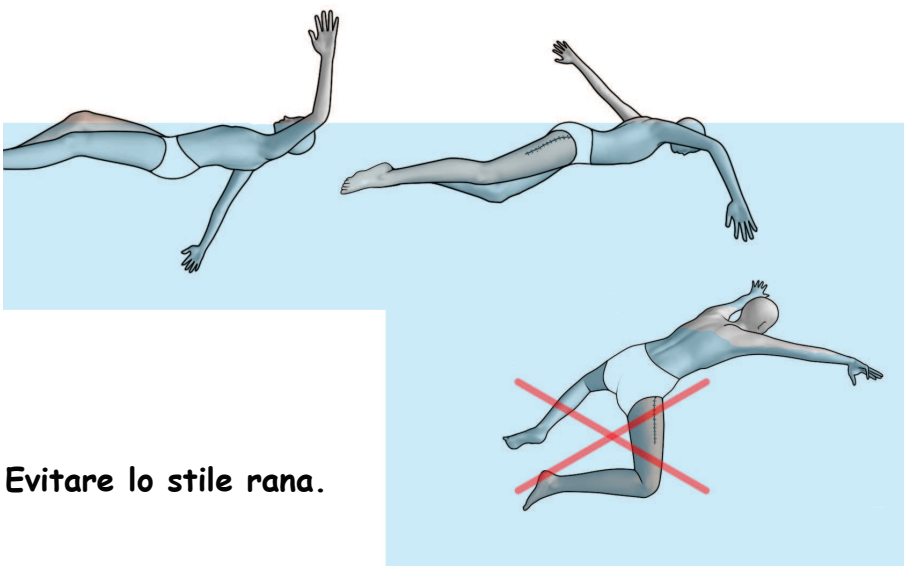


Si consiglia di continuare quotidianamente a domicilio gli esercizi appresi durante il ricovero e consigliati dal fisioterapista.

E' possibile svolgere attività in acqua solo in piscine riabilitative sotto il controllo del fisioterapista.

Nel nuoto

è consigliabile praticare gli stili "libero e dorso" oppure seguire i corsi di acquagym soft; sono utili i percorsi vascolari.



Evitare lo stile rana.



In casa si può usare la cyclette con sellino alto (per evitare la flessione dell'anca oltre i 90°). Non si può andare in bicicletta prima di dismettere l'uso degli antibrachiali.



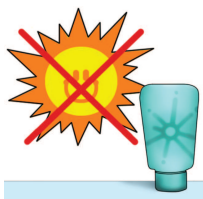
All' avvenuto abbandono degli antibrachiali è possibile riprendere l'attività in palestra rispettando comunque l'articolazione dell'anca evitando pesi eccessivi e salti.



Ad abbandono completo degli anti-brachiali, sono consentite le attività ricreative, tipo il ballo, sempre nei limiti del rispetto della protesi, evitando le rotazioni veloci, i salti e i movimenti che fanno perno sull'arto operato.



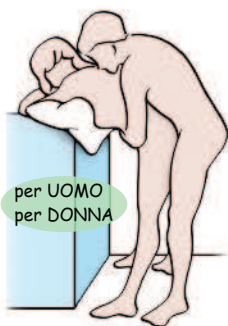
È preferibile non aumentare di peso per mantenere in buone condizioni la protesi il più a lungo possibile.



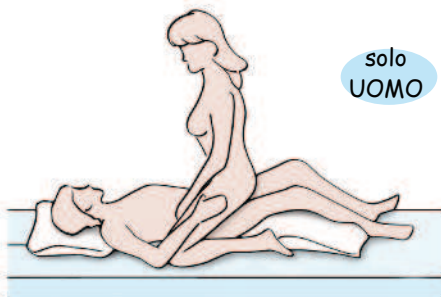
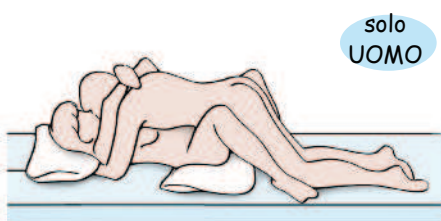
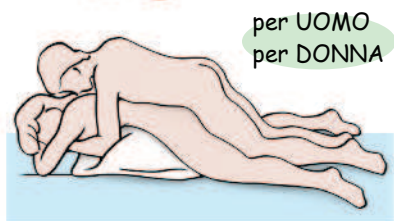
Per evitare che la cicatrice chirurgica abbia problemi di formazione di cheloidi è necessario proteggerla dal sole con creme a protezione totale o cerotti impermeabili.

## Posizioni sessuali

### Posizioni sessuali corrette:



- a. È importante ricordare di non flettere l'anca oltre i 90° e tenere le anche abdotte.
- b. È consigliabile stare distesi sul lato sano o supini (sulla schiena).



### Sono da EVITARE comunque:

- a. La flessione dell'anca oltre i 90°.
- b. Le rotazioni dell'arto operato.
- c. La posizione distesa sul fianco dell'arto operato.



Per eventuali chiarimenti/suggerimenti  
su quanto definito nell'opuscolo Informativo,

**è possibile consultare,  
durante il periodo di ricovero,  
il proprio Fisioterapista.**