



ILIZAROV ESAPODALICO TIBIALE

RIABILITAZIONE







Struttura Complessa di
MEDICINA FISICA E RIABILITATIVA
Direttore f.f : Prof.ssa Lisa Berti



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



Indice

	PRESENTAZIONE	
	GESTIONE DEL DOLORE.....	4
	POSTURE CORRETTE.....	5
	PRIMI MOVIMENTI e PRIMI PASSI INSIEME.....	7
	CONSIGLI UTILI per il RIENTRO A CASA	18
	ESERCIZI	20

CIAO !

Siamo i fisioterapisti dell'Istituto Ortopedico Rizzoli
e lavoriamo dal **lunedì al venerdì, dalle 7 alle 19**
e il **sabato mattina dalle 7 alle 13.**

Faremo 2 sedute di fisioterapia al giorno,
una al mattino ed una al pomeriggio.

Ti seguiremo passo passo nel tuo percorso e ti aiuteremo a
ricominciare a muoverti e a camminare in autonomia.

Il nostro è un gioco di squadra,
insieme a noi ci sono i medici ortopedici,
il medico fisiatra, gli infermieri e tutto il personale di reparto,
ma soprattutto
ci siete TU e la tua famiglia, tutti uniti
per ottenere il miglior recupero dopo l'intervento!





Come ti senti?

Dopo l'intervento è importante imparare a gestire il dolore: ricordati che il medico anestesista ha impostato una terapia antidolorifica fatta apposta per te.

Se questa non dovesse bastare puoi sempre chiamare gli infermieri e chiedere un aiuto in più!



0

non fa
per niente
male



2

fa male
solo un
pochino



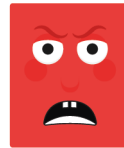
4

fa male
un pò
di più



6

fa ancora
più male



8

fa tanto
male



10

fa un male
incredibile

Il tuo dolore va oltre questa linea rossa?

Suona il campanello e chiedi agli infermieri un antidolorifico... in questo modo riusciremo a fare fisioterapia insieme!

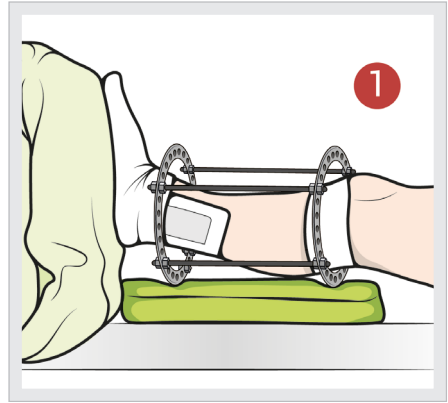


Posture corrette

Anche mantenere una postura corretta nel letto può aiutarti a gestire il dolore! Esistono diversi accorgimenti che puoi adottare:

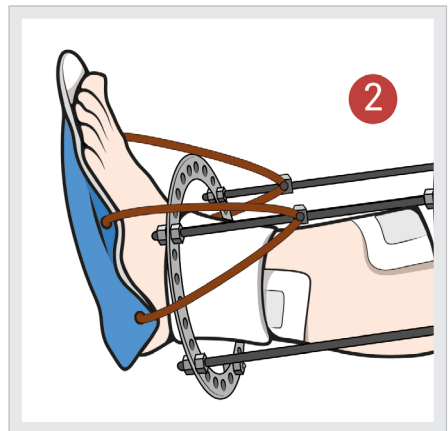
SUPINO:

È importante mantenere bene estesa la gamba operata, in particolare il ginocchio: è indicato l'utilizzo di un **piccolo spessore** da tenere sotto al fissatore (basterà un semplice lenzuolo arrotolato); in questo modo il tuo tallone non peserà sul materasso. ❶



Verrà confezionata dal tecnico ortopedico una **"soletta di posizione"** fatta su misura per te, per aiutarti a mantenere ben posizionato il tuo piede quando sei a riposo. ❷

Fino ad allora appoggerai la pianta del piede su un cuscino posto contro la pediera del tuo letto. ❶



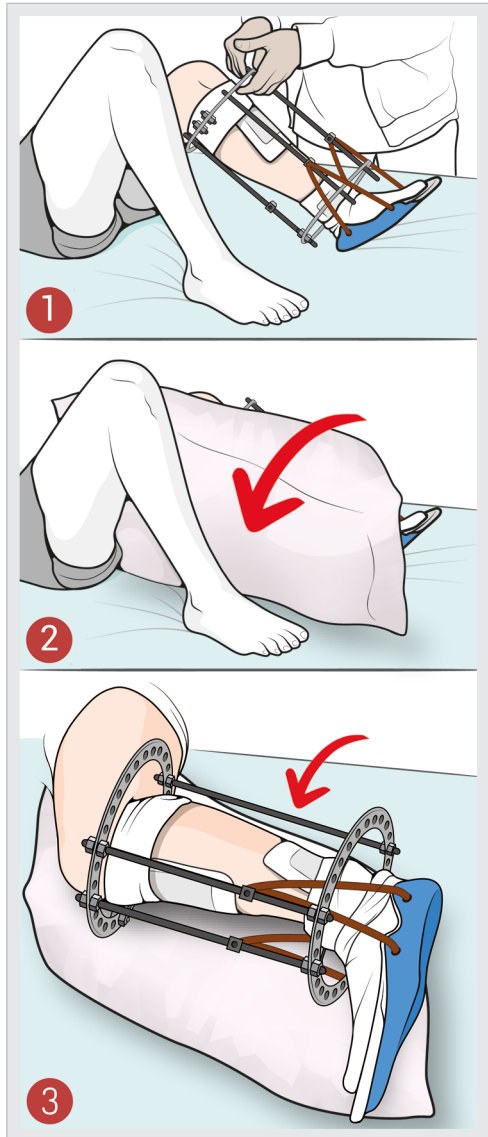


Posture corrette

E' bene nei primi giorni dopo l'intervento alternare le posture al letto:

SUL FIANCO:

Per le prime volte potrai farti aiutare dal personale, per raggiungere la posizione sul fianco, utilizzando un cuscino tra le gambe.



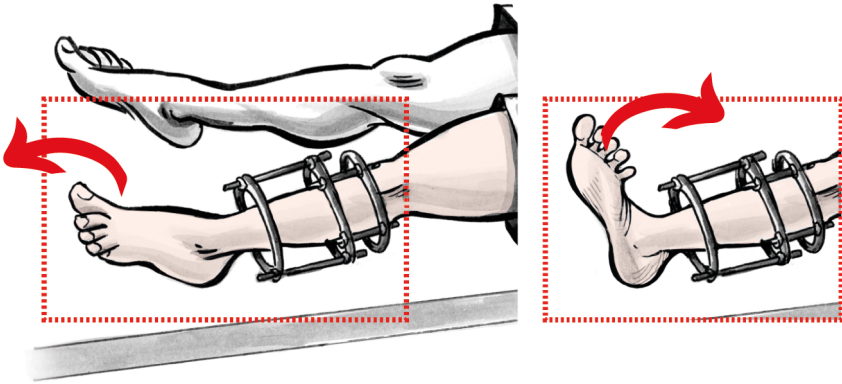


Primi movimenti e Primi passi insieme

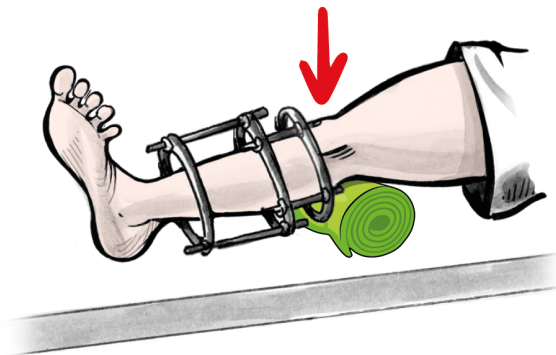
Il giorno dopo l'intervento inizierai, con il nostro aiuto, a muovere la gamba operata. Faremo insieme questi semplici esercizi che ti consigliamo di ricordare per ripeterli, con la persona che ti sta vicino, sia qui in ospedale sia a casa.

A PANCIA IN SU:

Muovi entrambi i piedi giù e su (*ripeti l'esercizio 10 volte*).



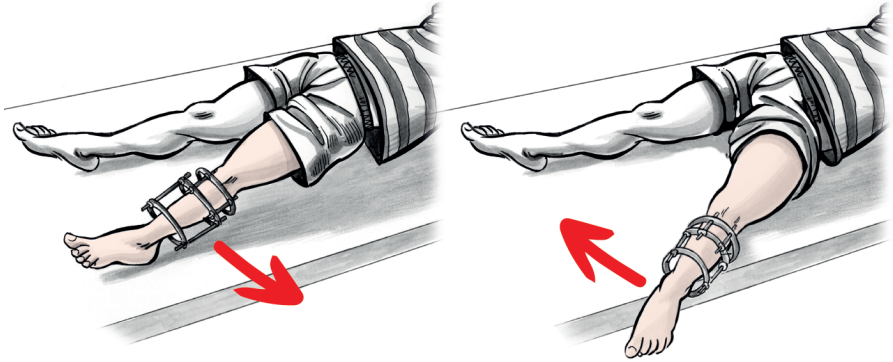
A PANCIA IN SU: Spingi il ginocchio verso il basso come per schiacciare una pallina (*ripeti l'esercizio 10 volte*).



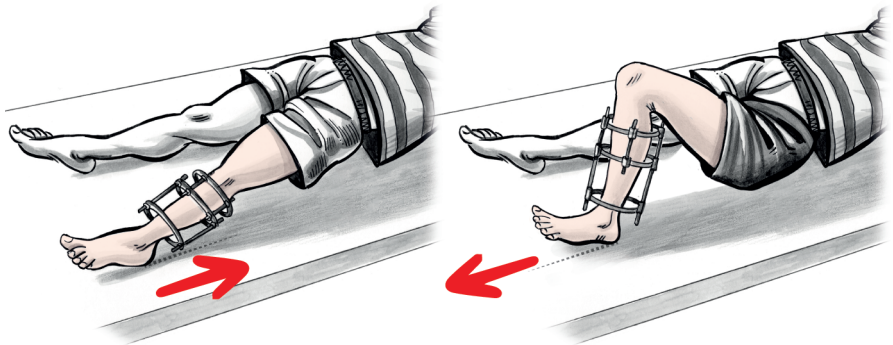


Primi movimenti e Primi passi insieme

A PANCIA IN SU: Apri la gamba verso l'esterno e riportala nella posizione di partenza, se necessario con un aiuto (ripeti l'esercizio 5 volte).



A PANCIA IN SU: Strisciando il tallone sul letto, piega e estendi il ginocchio, se necessario con un aiuto (ripeti l'esercizio 5 volte).





Primi movimenti

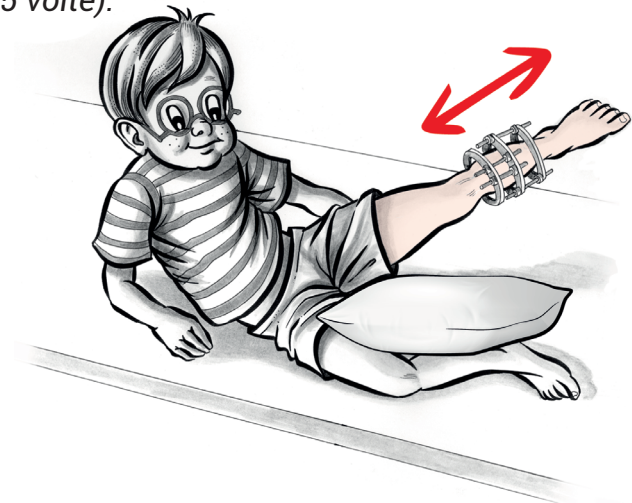
SUL FIANCO con CUSCINO:

Solleva la gamba verso l'alto, se necessario con un aiuto (ripeti l'esercizio 5 volte).



SUL FIANCO con CUSCINO:

Piega ed estendi il ginocchio, se necessario con un aiuto (ripeti l'esercizio 5 volte).

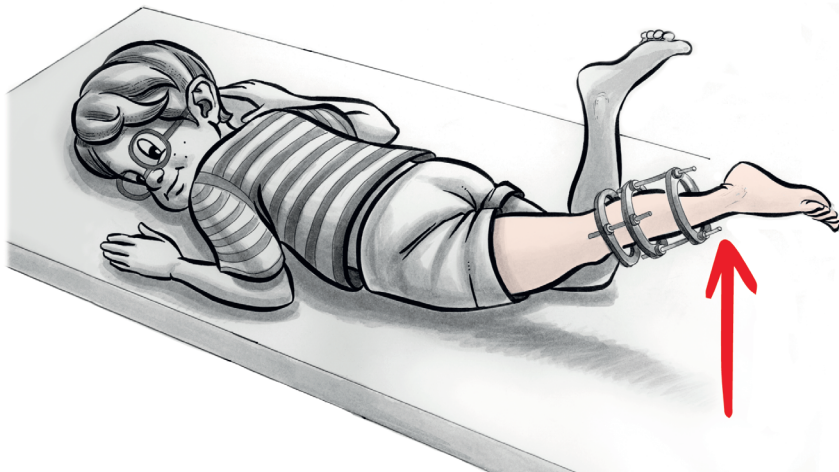




Primi movimenti

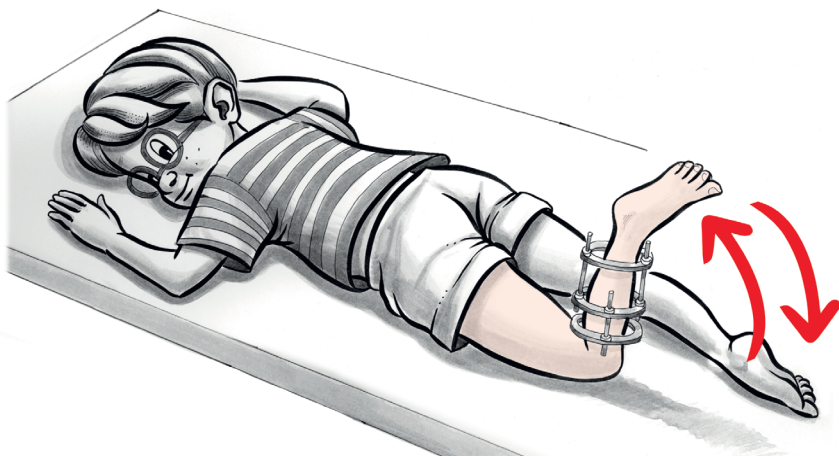
A PANCIA IN GIÙ:

Solleva la gamba verso l'alto, se necessario con un aiuto
(ripeti l'esercizio 5 volte).



A PANCIA IN GIÙ:

Piega ed estendi il ginocchio, se necessario con un aiuto
(ripeti l'esercizio 5 volte).





Primi movimenti

DA SEDUTO:

Piega ed estendi il ginocchio, se necessario con un aiuto (ripeti l'esercizio 5 volte).





Primi movimenti

Appena sarà possibile inizierai, con il nostro aiuto, a sederti sul letto, ad alzarti e a camminare con un **ausilio**.

Al più presto verrà confezionata dal tecnico ortopedico una **calzatura**, fatta su misura per te, che utilizzerai fino alla fine dell'allungamento.

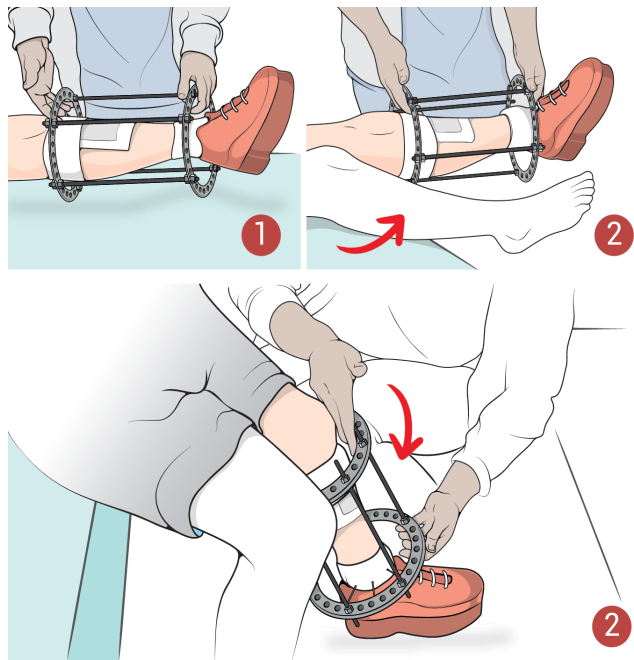


COME SEDERSI CON LE GAMBE FUORI DAL LETTO:

Sollewa la schiena dal letto aiutandoti con braccia e mani.

La persona che ti aiuta sostiene la tua gamba facendo presa sul fissatore. **1**

Ruota il busto e il bacino mentre la persona che ti aiuta accompagna lentamente il tuo piede a toccare il pavimento. **2**



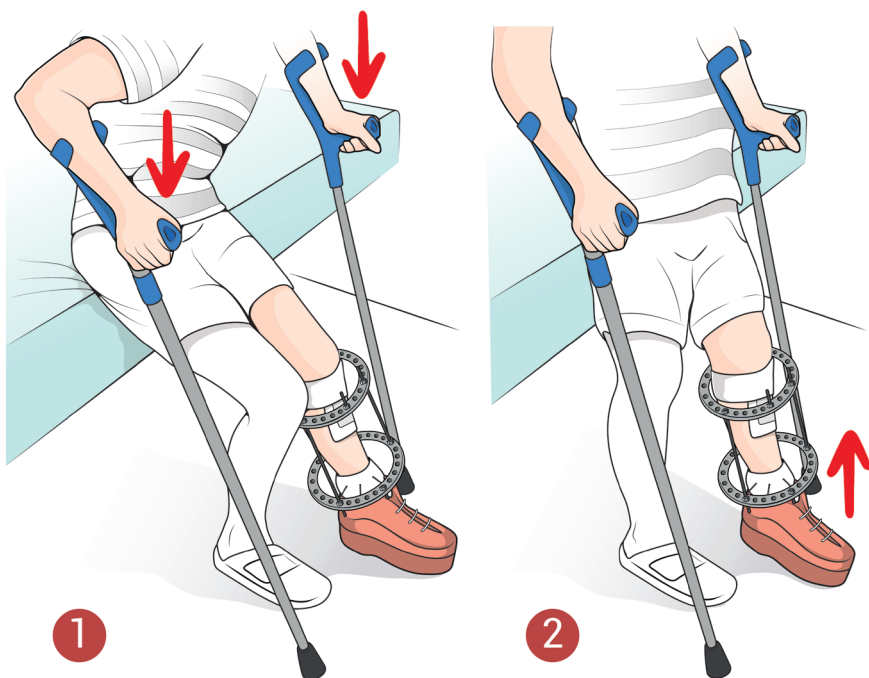
COME METTERSI IN PIEDI:

Per le prime volte utilizzeremo un deambulatore, successivamente gli antibrachiali.

Impugna correttamente l'ausilio mantenendo i gomiti verso l'alto e spingendo verso il basso, come per sollevarti.

Fai forza sulla gamba non operata e raddrizza la schiena guardando in avanti. Ricordati che la gamba operata è forte, il piede può toccare per terra e puoi dare il carico! **1**

Spingendo con le braccia sull'ausilio puoi togliere un po' di peso dalla tua gamba operata. **2**



COME CAMMINARE:

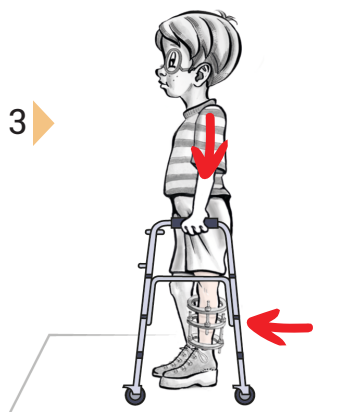
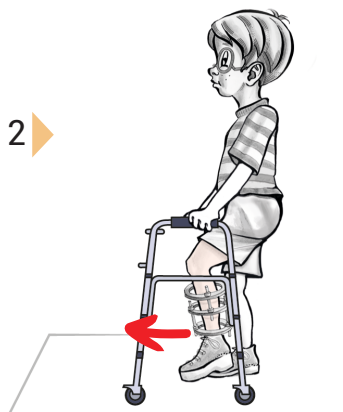
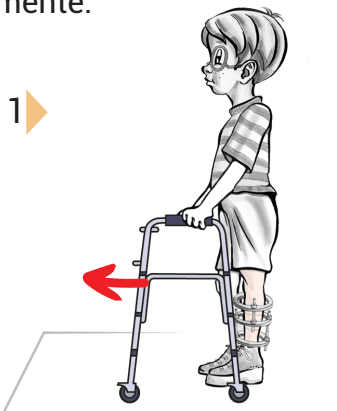
Esiste uno schema di cammino preciso che ti consigliamo di imparare per poterti muovere correttamente:

- ▶ Porta in avanti l'ausilio
- ▶ Fai un piccolo passo con la gamba operata
- ▶ Trasferisci il peso sull'ausilio e porta avanti anche la gamba NON operata

Inizialmente potrà farti paura o sembrarti difficile riuscire a mantenere il piede appoggiato al pavimento, ti consigliamo di provare con calma iniziando a fare piccoli passi.

Durante il cammino potresti sentire fastidio alla gamba operata, ma non temere perchè, passo dopo passo, questa sensazione migliorerà notevolmente.

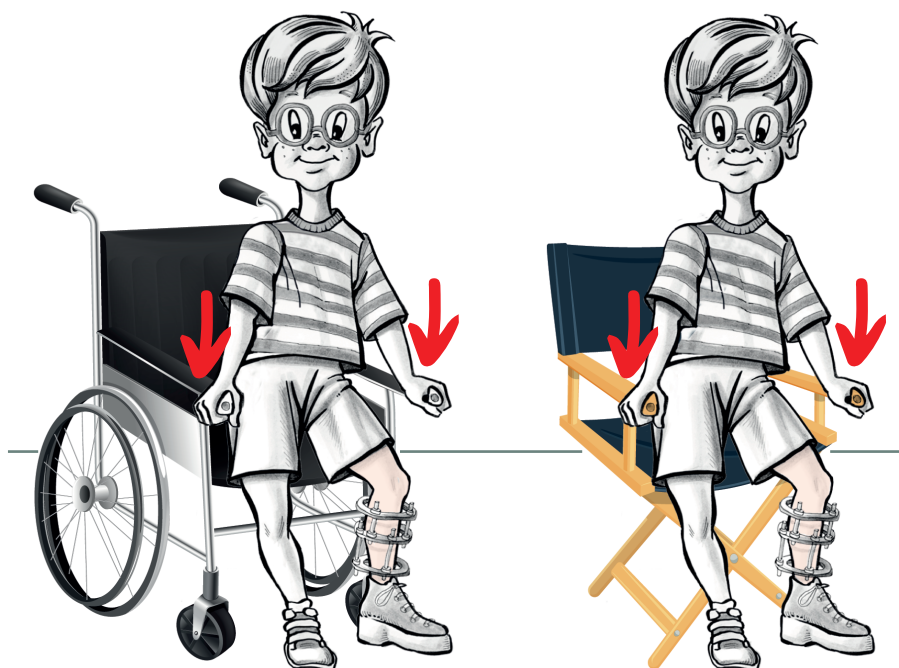
Ricordati di fare delle pause, anche seduto, se ti senti stanco.



TRASFERIMENTO in CARROZZINA / SEDIA / WC:

Imparare ad alzarti e a camminare ti permetterà di raggiungere il bagno, di sederti in carrozzina o su una comoda sedia.

Qualunque sia la seduta noi ti consigliamo sempre di afferrare con le mani i supporti fissi, ad esempio i maniglioni del wc o i braccioli di carrozzina (ricorda di frenare le ruote!) e sedia, portare avanti la gamba operata e sederti lentamente.

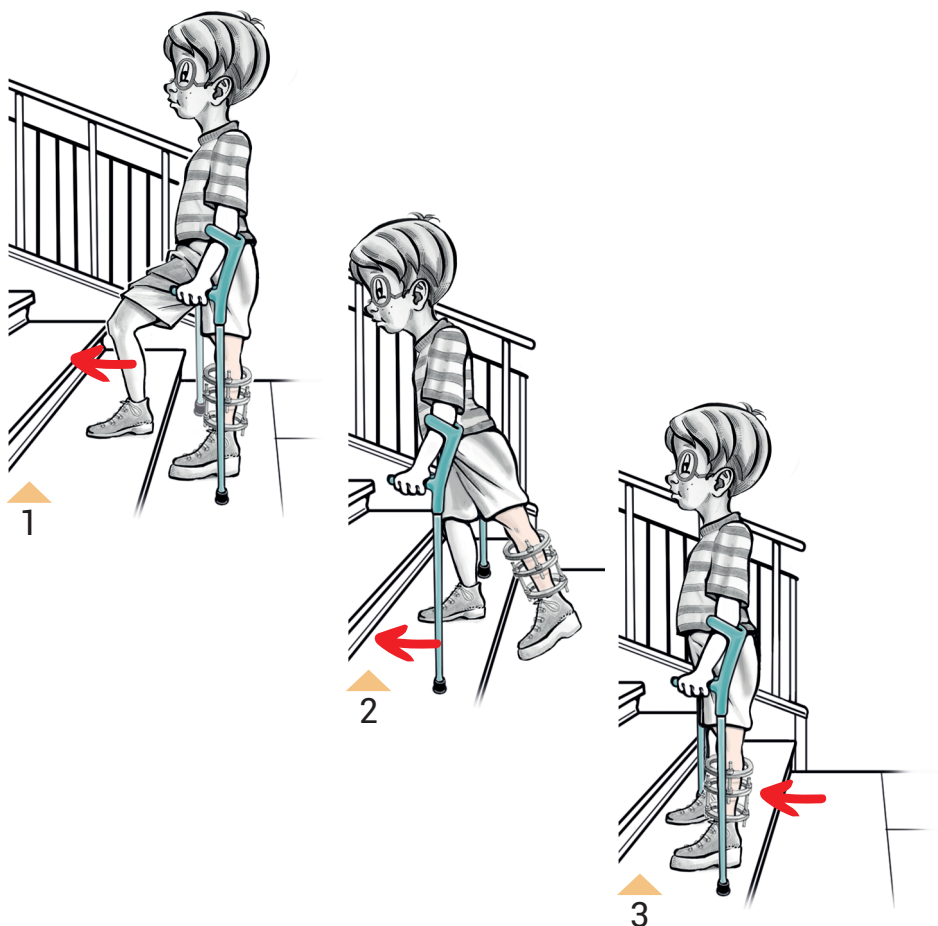


SALITA E DISCESA DALLE SCALE:

Anche per salire e scendere le scale esiste uno schema preciso. Quando possibile, ti consigliamo di appoggiarti al corrimano.

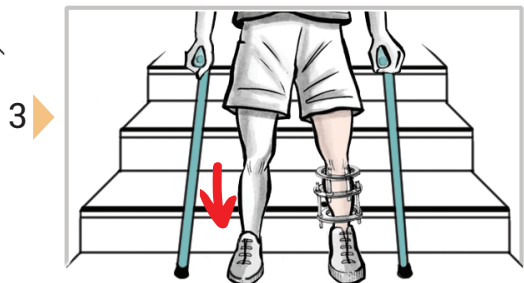
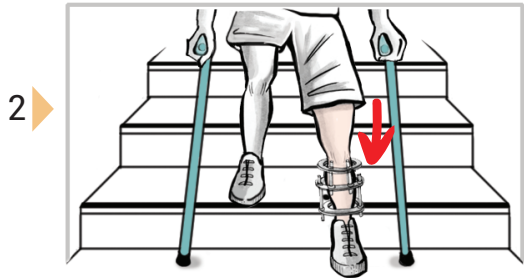
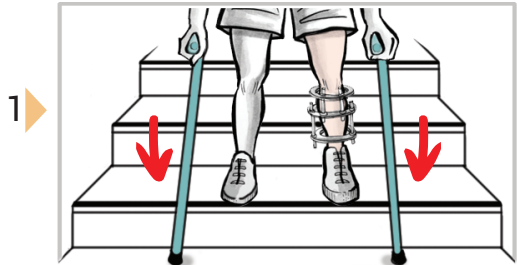
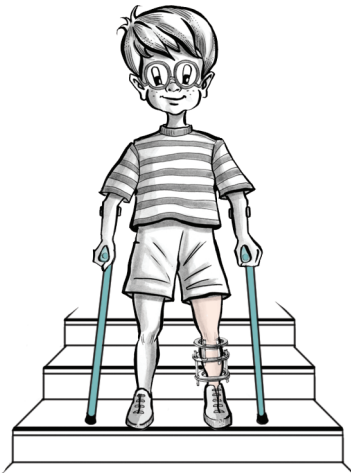
SALITA

- ▶ Sali con la gamba NON operata
- ▶ Porta gli antibrachiali sul gradino e fai forza sulle braccia/corrimano
- ▶ Sali con la gamba operata



DISCESA

- ▶ Scendi con gli antibrachiali
- ▶ Scendi con la **gamba operata**
- ▶ Fai forza sulle braccia/corrimano e scendi con la gamba **NON** operata





Consigli utili per il rientro a casa

ABBIGLIAMENTO:

Esistono semplici e pratiche soluzioni per vestirti comodamente, velocemente e per proteggere il fissatore.



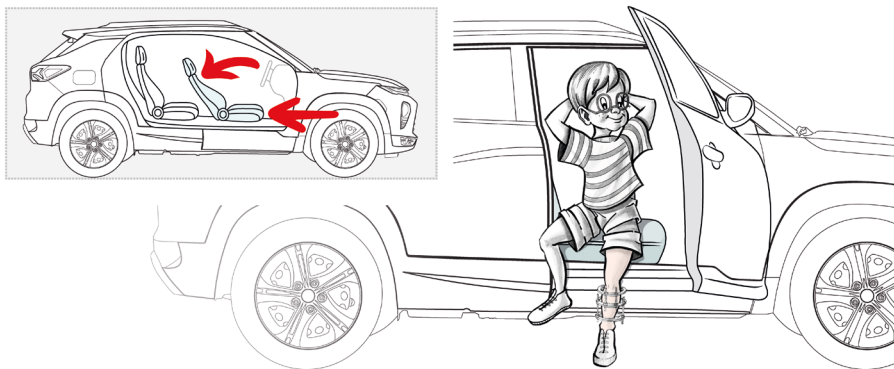


Consigli utili per il rientro a casa

IN VIAGGIO:

Se ritorni a casa utilizzando i **mezzi pubblici (treno o aereo)** ricordati che si può richiedere l'assistenza. Se ritorni a casa utilizzando la **macchina**, puoi decidere di accomodarti:

Nel **SEDILE DAVANTI**, portando indietro il sedile e reclinando lo schienale.



Nel **SEDILE DIETRO**, mantenendo le gambe estese e con un appoggio dietro alla schiena.





Esercizi

ESERCIZI:

Ricordati di continuare a fare gli esercizi appresi insieme a noi **almeno una volta al giorno**, è importante per recuperare e mantenere la mobilità e la forza della tua gamba.

SCUOLA:

Potrai ricominciare a frequentare la scuola appena sarai in grado di camminare con gli antibrachiali in sicurezza.

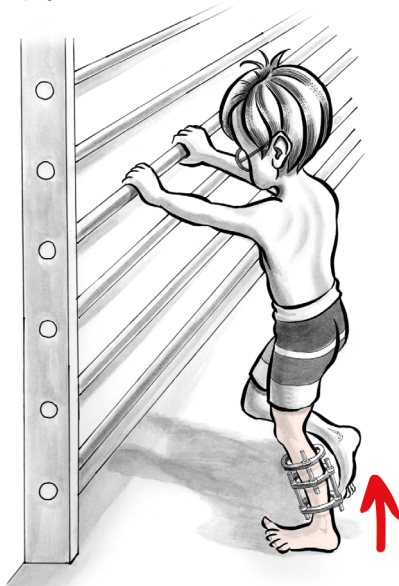
Per ora NON è consigliabile praticare tutte le attività durante le ore di educazione motoria, ecco perchè abbiamo pensato ad alcuni esercizi che potrai svolgere in palestra!



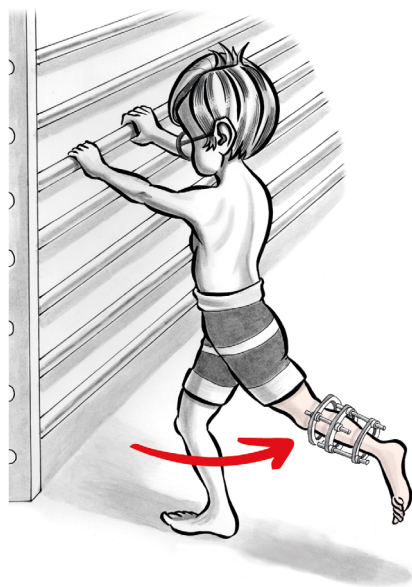
In piedi davanti alla spalliera:
Sposta in avanti l'arto operato
e porta il carico "in affondo"
(ripeti l'esercizio 5 volte).



In piedi davanti alla spalliera:
Solleva alternativamente gli
arti inferiori
(ripeti l'esercizio 5 + 5 volte).



In piedi davanti alla spalliera:
Porta alternativamente gli
arti inferiori posteriormente
in estensione d'anca
(ripeti l'esercizio 5 + 5 volte).



Con la schiena appoggiata alla spalliera:

Arti superiori lungo i fianchi. Anche e ginocchia flesse a 90°.

Mantenere la posizione per 5 secondi
(ripeti l'esercizio 5 volte).



Affondi laterali:

A gambe divaricate spostare il peso alternativamente su una gamba a ginocchio flesso e poi sull'altra

(ripeti l'esercizio 5 volte).





Appunti

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

Istituto Ortopedico Rizzoli di Bologna
www.ior.it

Sede Legale e Centro di Ricerca
Via di Barbiano, 1/10 - 40136 Bologna

Ospedale
Via G.C. Pupilli, 1 - 40136 Bologna

Poliambulatorio
Via di Barbiano, 1/13 - 40136 Bologna

Centralino Bologna
Tel. 051 6366111 - Fax 051 580453
e-mail: centralino@ior.it