

Protesi d'anca

Fisioterapia

Libretto informativo per i pazienti

Responsabile del presente depliant:

Ingrid Kirchler, fisioterapista presso il Servizio di Riabilitazione per adulti, Ospedale di Brunico

Gruppo di progetto: „Arbeitsprozessoptimierung durch die Aktualisierung/Erstellung von Behandlungspfaden und Erstellung von Informationen für Patienten/innen“
fisioterapiste/fisioterapisti, Servizio di Riabilitazione per adulti, Compensorio Sanitario di Brunico

Agosto 2025

I contenuti si basano sulla procedura del Compensorio Sanitario di Brunico con il numero ID 1809/13.

INTRODUZIONE

Gentile paziente,

Lei ha ricevuto questo libretto informativo perché è previsto un intervento chirurgico di impianto di una protesi d'anca oppure perché tale intervento è stato recentemente eseguito.

Questo libretto l'accompagnerà nelle diverse fasi del percorso riabilitativo, fornendo informazioni utili sull'andamento della guarigione, sui comportamenti consigliati e su aspetti pratici della vita quotidiana. Per ogni fase troverà inoltre esercizi raccomandati.

Ogni corpo guarisce in modo diverso: per questo motivo, anche la riabilitazione deve essere considerata in maniera personalizzata. La/Il fisioterapista, in accordo con il medico curante, adatterà il trattamento post-operatorio alle sue esigenze specifiche. La invitiamo pertanto a seguire con attenzione le indicazioni del suo gruppo di specialiste/specialisti riguardo ai movimenti e allo sforzo fisico.

Uno stile di vita sano che includa un'alimentazione equilibrata, un sonno adeguato, la riduzione dello stress, l'astensione da fumo e alcol, e una regolare attività fisica può favorire positivamente il processo di guarigione. Continui a mantenersi attiva/attivo! La/Il fisioterapista e, se necessario, altre/altri professionisti sanitari saranno a disposizione per offrirle ulteriori consigli.

***Il suo team di fisioterapiste/fisioterapisti
del Compensorio Sanitario di Brunico***

Questo libretto è disponibile anche online:



www.asdaa.it/it/riabilitazione-brunico

www.asdaa.it/it/chirurgia-multidisciplinare-ortopedica-traumatologica

INDICE

<u>INTRODUZIONE</u>	<u>1</u>
<u>IL PERIODO CHE PRECEDE L'INTERVENTO</u>	<u>3</u>
<u>IL RICOVERO OSPEDALIERO</u>	<u>4</u>
<u>IL PERIODO DELLA TERAPIA AMBULATORIALE</u>	<u>13</u>
<u>DOPO LA TERAPIA AMBULATORIALE</u>	<u>17</u>
<u>LE FASI DI RIGENERAZIONE DEI TESSUTI</u>	<u>18</u>
<u>CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA</u>	<u>20</u>
<u>PAROLE FINALI</u>	<u>22</u>
<u>APPUNTI</u>	<u>23</u>

IL PERIODO CHE PRECEDE L'INTERVENTO

Prima dell'intervento programmato, può adottare alcune misure utili per rendere il processo di guarigione più efficace, semplice e sicuro. In questo modo contribuisce attivamente al successo dell'intervento chirurgico e alla rigenerazione dei tessuti: La sua partecipazione è uno dei pilastri fondamentali per un buon esito.

Fino al giorno dell'intervento, si mantenga il più possibile in movimento e resti attiva/attivo.

Cammini regolarmente, utilizzi la bicicletta o la cyclette e, se possibile, continui a praticare il suo sport abituale. Prestare attenzione ai segnali del corpo è importante: Rispetti la soglia del dolore e si conceda pause adeguate.

Per favorire la guarigione dei tessuti dopo l'intervento, segua uno stile di vita sano: alimentazione equilibrata, controllo del peso corporeo, sonno sufficiente, riduzione dello stress, astensione dal fumo.

Le consigliamo inoltre di leggere attentamente le sezioni dedicate alle fasi di guarigione dei tessuti e ai consigli per la vita quotidiana.



IL RICOVERO OSPEDALIERO

Si muova regolarmente durante la giornata, ma si assicuri anche di riposare a sufficienza. Segua il principio: riposare sì, ma non restare inattiva/inattivo. Cammini più volte al giorno per brevi tratti, adattando l'attività al suo livello di energia e al dolore percepito.

In generale, può sdraiarsi e dormire nella posizione che trova più comoda e il meno dolorosa possibile. Se si sdraia su un fianco, è consigliabile posizionare un cuscino tra le ginocchia per favorire l'allineamento e il comfort.

Camminare con le stampelle

Esistono due modalità per camminare con le stampelle:

La tecnica a tre punti è più semplice da apprendere, particolarmente indicata nelle fasi iniziali della riabilitazione. La tecnica a due punti è più fluida e consente di trasferire gradualmente più peso sulla gamba operata.

Se il medico non ha fornito indicazioni specifiche, è possibile utilizzare entrambe le tecniche in base alla propria comodità e progressi.

Scansioni i codici QR con la fotocamera per aprire i video.

Cammino a tre punti

Allinei i piedi e le stampelle. Porti entrambe le stampelle in avanti, quindi posizioni la gamba operata tra di esse. Si appoggi alle stampelle in modo da distribuire il peso sulla gamba operata, orientato al dolore. Faccia un passo in avanti con la gamba sana. Ripeta il movimento per proseguire con il passo successivo.



Cammino a due punti

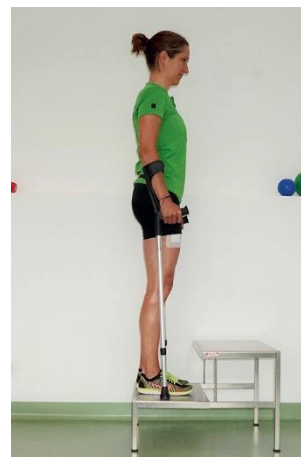
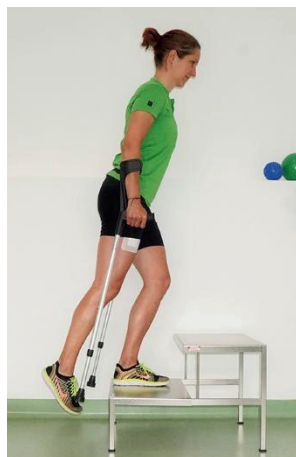
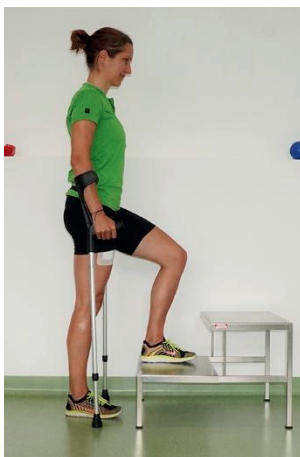
Porti in avanti la stampella sinistra insieme alla gamba destra, trasferendo il peso su di esse. Ripeta lo stesso movimento dall'altro lato: Porti in avanti la stampella destra insieme alla gamba sinistra. Prosegua alternando i movimenti per continuare a camminare in modo fluido e controllato.



Salire le scale con le stampelle

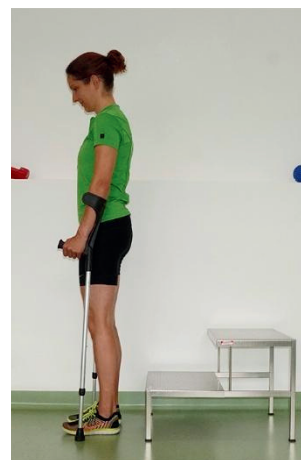
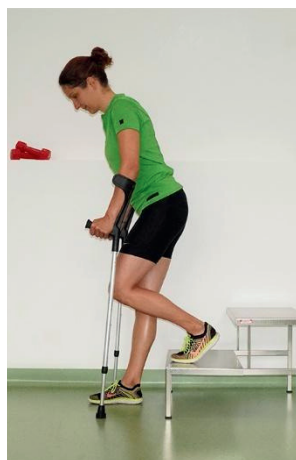
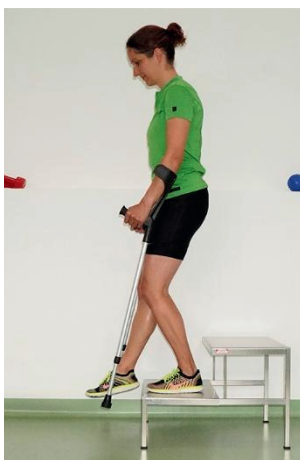
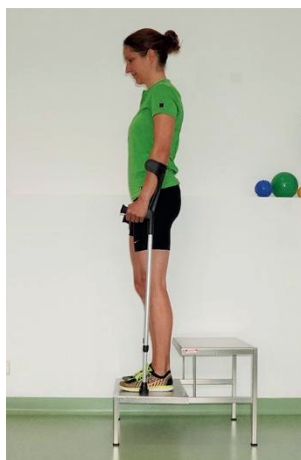
Salire

Quando sale le scale, metta prima il piede sano sul gradino. Poi porti contemporaneamente la gamba operata e le stampelle sullo stesso gradino. Se trova un corrimano, lo utilizzi per sostenersi e migliorare la stabilità.



Scendere

Appoggi prima entrambe le stampelle sul gradino inferiore. Poi scenda con la gamba operata, mantenendo l'equilibrio. Infine metta giù la gamba sana. Se trova un corrimano, lo utilizzi per sostenersi e migliorare la stabilità.



Alzarsi e sedersi

Alzarsi

Porti la gamba operata leggermente in avanti, mantenendo una postura stabile.



Se necessario, si aiuti con le mani appoggiandosi per garantire la sicurezza nei movimenti.



Sedersi

Posizioni la gamba operata leggermente in avanti. Si sieda lentamente e in modo controllato, mantenendo l'equilibrio. Se necessario, si aiuti con le mani appoggiandosi per garantire la sicurezza nei movimenti.

Indicazioni importanti per l'esecuzione degli esercizi:

Esegua i movimenti descritti in questo libretto senza provocare dolore e presti attenzione alla corretta esecuzione.

La/Il fisioterapista la assisterà e definirà insieme a lei numero e frequenza delle ripetizioni, in base ai progressi della riabilitazione.

Se necessario, riprenda gli esercizi delle fasi precedenti: possono essere utili anche in un secondo momento.

Gli esercizi proposti sono selezionati con cura per accompagnarla nel suo percorso riabilitativo dopo l'intervento.

Tuttavia, se durante l'esecuzione dovesse avvertire difficoltà o un aumento del dolore, interrompa temporaneamente l'esercizio e si rivolga alla/al fisioterapista per una valutazione.

1. Pompa muscolare

Posizione di partenza: Sdraiata/Sdraiato sulla schiena (supina) oppure seduta/seduto

Tiri alternativamente la parte anteriore dei piedi (le punte) verso la testa e poi lontano da sé. Durante il movimento, contragga tutta la gamba. Esegua l'esercizio in modo dinamico e fluido, senza provocare dolore.



Variante da seduti:



2. Flessione ed estensione della gamba

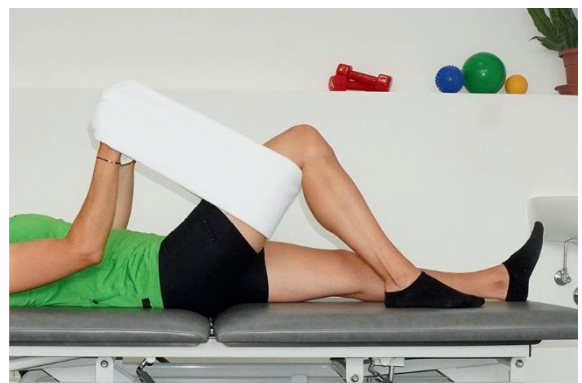
Posizione di partenza: Sdraiata/Sdraiato sulla schiena

Piegli lentamente la gamba operata, mantenendo la rotula rivolta verso il soffitto.

Poi distenda nuovamente la gamba, lasciando che il tallone scivoli lungo il supporto (ad esempio il letto o il tappetino).



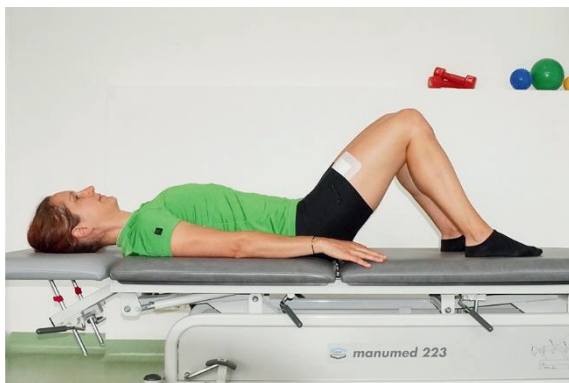
Nei primi giorni, se necessario, si aiuti con le mani oppure utilizzi un asciugamano posizionato sotto la coscia per facilitare il movimento.



3. Ponte

Posizione di partenza: Sdraiata/Sdraiato sulla schiena, con le braccia lungo i fianchi, le gambe piegate e i piedi appoggiati al suolo alla larghezza del bacino

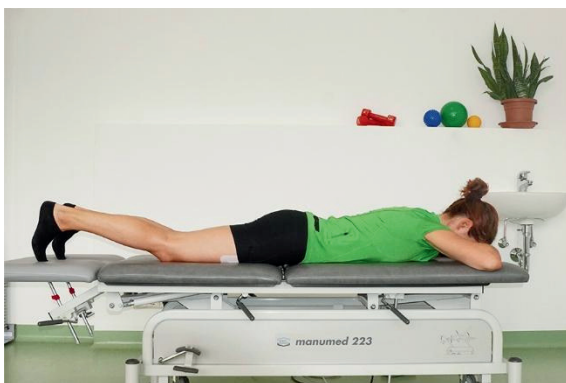
Sollevi lentamente il bacino verso l'alto, mantenendo la tensione nei glutei, nell'addome e nella schiena. Mantenga la posizione per alcuni secondi. Abbassi poi il bacino in modo controllato e fluido.



4. Posizione prona

Posizione di partenza: Sdraiata/Sdraiato a pancia in giù, con le mani sovrapposte sotto la fronte per rilassare il collo

Pieghi lentamente una gamba, portando il tallone verso i glutei. Mantenga il movimento fluido e controllato. Riporti la gamba alla posizione di partenza in modo graduale e controllato.



5. Abduzione dell'anca

Posizione di partenza: in piedi, può tenersi a un supporto stabile (come una sedia o un corrimano) per maggiore sicurezza

Allontani lateralmente la gamba operata, mantenendo il busto eretto e il piede rivolto in avanti. Torni lentamente alla posizione di partenza, controllando il movimento.

Si assicuri che il movimento parta sempre dall'anca.



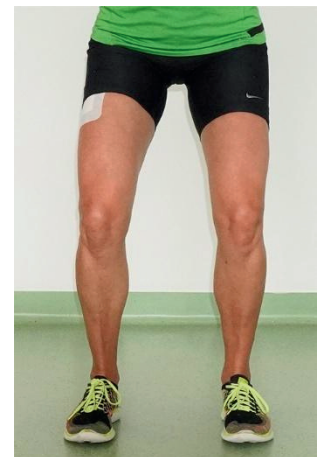
IL PERIODO DELLA TERAPIA AMBULATORIALE

Il suo percorso riabilitativo sarà personalizzato in base ai progressi e alle esigenze individuali, per garantirle il massimo beneficio.

1. Squat alto

Posizione di partenza: in piedi, con i piedi alla larghezza delle anche e le braccia davanti al corpo

Si abbassi, come se volesse sedersi su una sedia alta, mantenendo la schiena dritta. Poi si rialzi in modo controllato, fino a tornare in posizione eretta. Durante il movimento mantenga l'allineamento corretto delle gambe.



Varianti:

braccia incrociate davanti al petto
o mani dietro la testa.

2. Rafforzamento dei muscoli dell'anca

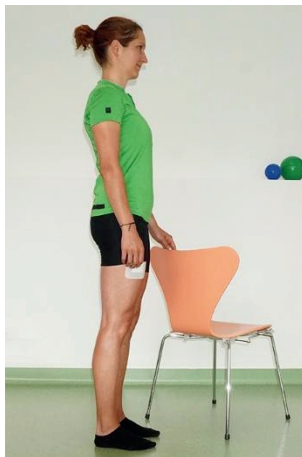
Posizione di partenza: In piedi, posizione eretta

Mantenga il busto sempre eretto. Esegua il movimento con la gamba operata. La gamba non operata funge da appoggio, deve essere stabile e leggermente piegata nel ginocchio. Può tenersi a un supporto stabile.

Non appena riesce a eseguire l'esercizio senza dolore, può provare a farlo sulla gamba operata.

Flessione dell'anca

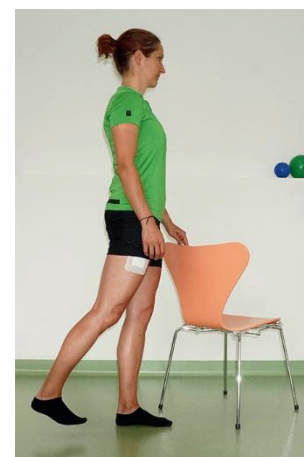
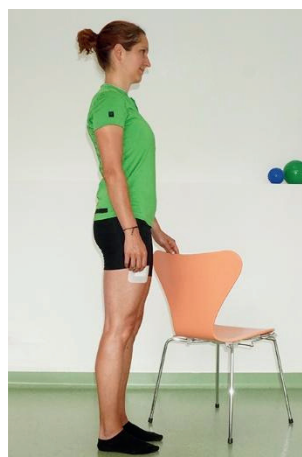
Sollevi attivamente il ginocchio della gamba operata. Poi riporti la gamba indietro in modo fluido e controllato, evitando di appoggiarla completamente.



Estensione dell'anca

Estenda la gamba operata all'indietro, mantenendola dritta e facendo partire il movimento dall'anca.

Riporti la gamba alla posizione iniziale in modo controllato, senza appoggiarla completamente.



Abduzione dell'anca

Allontani lateralmente la gamba operata, facendo partire il movimento dall'anca, il piede è rivolto in avanti. Poi torni lentamente alla posizione di partenza.



3. Ponte su una gamba

Posizione di partenza: Sdraiata/Sdraiato sulla schiena (supina), con le braccia lungo i fianchi. Una gamba è piegata, l'altra è sollevata

Sollevi il bacino verso l'alto, mantenendo la tensione nei glutei, nell'addome e nella schiena.

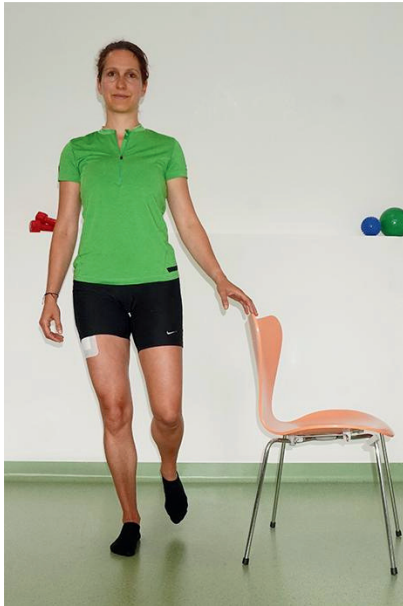
Si assicuri che il bacino rimanga dritto durante tutto il movimento.

Mantenga la posizione per alcuni secondi, poi abbassi il bacino lentamente e in modo controllato.



4. Appoggio monopodalico

Posizione di partenza: in piedi, in posizione eretta, senza scarpe, in un ambiente sicuro. Lo sguardo rivolto in avanti. Può tenersi a un supporto stabile (come una sedia o un corrimano) oppure mantenere l'equilibrio con le mani lungo i fianchi.



Si assicuri che i piedi siano ben posizionati e distribuisca il peso sulla gamba d'appoggio. Sollevi lentamente l'altra gamba e cerchi di mantenere l'equilibrio su una gamba sola il più a lungo possibile.



Varianti possibili: superficie instabile (balance pad, tavoletta per l'equilibrio, ...), integrare una palla, chiudere gli occhi.

Un'attività fisica regolare influisce positivamente sul processo della guarigione. Durante la terapia ambulatoriale, l'uso delle stampelle verrà progressivamente ridotto, in base ai suoi progressi e sempre sotto supervisione. In accordo con la/il fisioterapista, sarà possibile integrare la riabilitazione con attività complementari, come l'uso della cyclette o l'esercizio in acqua, non appena la cicatrice sarà completamente guarita.

DOPO LA TERAPIA AMBULATORIALE

Al termine del percorso di fisioterapia ambulatoriale, è importante continuare a seguire in autonomia il programma di esercizi personalizzato, adattandolo gradualmente alle proprie capacità e progressi.

Può inoltre integrare l'attività fisica con allenamenti specifici sotto la guida di un'istruttrice/un istruttore, come ad esempio: esercizi in palestra, yoga, ginnastica in acqua o altre attività sportive compatibili con il suo stato di salute.

Cerchi di rendere la sua vita quotidiana il più attiva possibile: Anche piccoli movimenti regolari contribuiscono al mantenimento della mobilità e al benessere generale.

Il grafico sottostante, basato sulle raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), mostra il livello di attività fisica consigliato nell'arco di una settimana.



Fonte grafico: "Fonds Gesundes Österreich/Gesundheit Österreich GmbH, 2020. Traduzione a cura dell'Ufficio Sport e Promozione della salute, Bolzano.

LE FASI DI RIGENERAZIONE DEI TESSUTI

Il suo corpo sulla via della guarigione

Dopo un intervento chirurgico, il corpo ha bisogno di tempo per rigenerare i tessuti danneggiati attorno alla zona operata. La buona notizia è che, grazie alle moderne tecniche chirurgiche mininvasive, oggi è possibile intervenire in modo molto più delicato.

Questo approccio consente di preservare al meglio strutture fondamentali come muscoli, tendini, nervi e ossa, favorendo così una guarigione più rapida e una riabilitazione più efficace.

La rigenerazione dei tessuti segue tre fasi naturali, che si susseguono in modo ordinato. Comprendere cosa accade nel proprio corpo durante questo processo può aiutare a sostenerlo in modo consapevole e a partecipare attivamente alla propria guarigione.

Fase 1: La fase infiammatoria

Questa prima fase ha inizio immediatamente dopo l'intervento chirurgico. Il sistema immunitario entra in azione a pieno ritmo: I vasi sanguigni si dilatano e si manifestano reazioni del tutto naturali come gonfiore, calore, arrossamento e un lieve dolore. Questi segnali indicano che il corpo sta riconoscendo la lesione e ha avviato il processo di guarigione in modo mirato.

Cosa è importante fare in questa fase:

Concedere al corpo il tempo necessario per rigenerarsi. Il riposo è fondamentale, così come evitare di sollecitare la zona operata, affinché il processo di guarigione possa procedere senza ostacoli. La sua/Il suo terapeuta la guiderà con semplici accorgimenti per sostenere attivamente questa fase delicata.

Fase 2: La fase di proliferazione

In questa fase, il corpo avvia il processo di ricostruzione: Si forma nuovo tessuto e piccoli vasi sanguigni crescono nella zona interessata, portando ossigeno e nutrienti essenziali per la guarigione. È proprio in questo momento che iniziano a svilupparsi le prime strutture cicatriziali.

Cosa è importante in questa fase:

Un'attività fisica mirata favorisce in modo ottimale il rinnovamento dei tessuti. Il suo gruppo terapeutico le aiuterà a trovare il giusto equilibrio tra movimento e riposo. Un carico funzionale adeguato migliora la qualità del nuovo tessuto e crea le basi per una guarigione stabile e duratura.

Fase 3: La fase di rimodellamento (fase di ricostruzione e maturazione)

A seconda del tipo di intervento chirurgico e delle condizioni individuali, questa fase finale può durare da alcuni mesi fino a un anno. Il tessuto neoformato si consolida progressivamente, diventando più resistente e adattandosi gradualmente alle esigenze della vita quotidiana.

Cosa è importante in questa fase:

Un allenamento regolare e personalizzato contribuisce in modo decisivo a rendere il tessuto forte e funzionale nel tempo. Movimento, costanza e pazienza sono i suoi alleati più preziosi. Anche se i progressi possono sembrare lenti, ogni piccolo passo rappresenta un traguardo importante nel percorso verso il raggiungimento dei suoi obiettivi personali.

Il suo gruppo di specialiste/specialisti è a sua disposizione e la sostiene nel suo percorso.

CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Per affrontare al meglio l'intervento chirurgico e i primi giorni successivi, è utile seguire alcuni semplici accorgimenti.

Preparativi **a casa** prima del ricovero:

- Rimuova eventuali tappeti, soprattutto quelli accanto al letto e nel bagno, per ridurre il rischio di inciampi.
- Verifichi che gli ambienti domestici siano ben illuminati, in particolare scale, corridoi e bagno, così da individuare facilmente eventuali ostacoli.
- Se in casa ci sono delle scale, si assicuri che siano dotate di un corrimano ben fissato.
- Procuri un calzascarpe lungo che potrà facilitare la calzatura delle scarpe senza piegarsi.

Cosa **portare** con sé in ospedale:

- Pantaloni comodi e larghi che non ostacolino la circolazione nella zona operata.
- Pantofole con suola rigida o scarpe da ginnastica leggere che offrano stabilità e sicurezza nei primi passi con le stampelle. Scegli scarpe della misura giusta tenendo conto che la gamba potrebbe essere gonfia o fasciata dopo l'intervento.

Indicazioni particolari

Per favorire una guarigione sicura ed efficace è utile seguire alcune raccomandazioni pratiche:

- Segua attentamente le indicazioni mediche per la prevenzione della trombosi: Assuma i farmaci prescritti e indossi le calze compressive secondo le istruzioni ricevute.
- Nei primi giorni a casa indossi scarpe comode con suola antiscivolo per ridurre il rischio di cadute.
- Quando cammina, verifichi che il pavimento sia asciutto e privo di ostacoli.
- Protegga la cicatrice dall'esposizione diretta al sole coprendola con un cerotto.
- Una volta che la ferita sarà completamente chiusa e priva di croste, la/il fisioterapista le mostrerà come prendersene cura in autonomia.
- Il momento giusto per riprendere l'attività lavorativa e le attività ricreative varia da persona a persona. Dipende sia dal tipo di intervento che dall'andamento della riabilitazione. È consigliabile parlarne con il medico curante già prima dell'intervento, per avere un'indicazione orientativa sul periodo di assenza dal lavoro. La durata esatta sarà definita nel corso della riabilitazione.
- Una volta autorizzato il carico completo sull'arto operato è generalmente possibile tornare a guidare. Tuttavia, poiché le condizioni delle compagnie assicurative possono variare, è opportuno informarsi direttamente presso la propria assicurazione.
- La ripresa dell'attività sportiva dipende dal tipo di sport e dal carico che comporta per la gamba. È importante discuterne in anticipo con la/il fisioterapista, che la guiderà nel reinserimento graduale e sicuro dell'attività fisica.

PAROLE FINALI

Gentile paziente,

le settimane e i mesi dedicati alla riabilitazione dell'articolazione operata sono stati sicuramente impegnativi. Ci auguriamo che questo libretto le sia stato utile nel suo percorso di recupero e le rivolgiamo i nostri migliori auguri per il futuro.

Se ha ulteriori domande o dubbi, non esiti a rivolgersi alla/al fisioterapista o al suo medico curante: Saranno lieti di offrirle il supporto necessario.

***Il suo team di fisioterapiste/fisioterapisti
del Compensorio Sanitario di Brunico***

APPUNTI

[illegible]

APPUNTI

[illegible]