

Programma personale di esercizi

Esercizi dal 7 al 30 gg dopo intervento all'anca

Azienda USL-IRCCS di Reggio Emilia
Dipartimento Neuromotorio Riabilitativo
Servizi di Recupero e Rieducazione Funzionale

Fornito per
Data inizio allename...13/02/2023



©PhysioTools



DA SDRAIATO:
TENERE LE GAMBE DIVARICATE CON LA ROTULA E LA PUNTA DEI
PIEDI CHE GUARDANO VERSO L'ALTO

©PhysioTools



ATTENZIONE A NON EXSTRARUOTARE L'ARTO OPERATO

©PhysioTools



NON AVVICINARE ED INCROCIARE L'ARTO OPERATO

©PhysioTools



©PhysioTools

DA SEDUTO:
TENERE UN CUSCINO SULLA SEDIA PER NON FLETTERE
ECESSIVAMENTE L'ANCA E TENERE LE GAMBE LEGGERMENTE
DIVARICATE



©PhysioTools

NON FLETTERE ECESSIVAMENTE L'ANCA



©PhysioTools

EVITARE DI ACCAVALLARE LE GAMBE (IN TUTTE LE POSIZIONI SIA DA
SEDUTI CHE DA IN PIEDI CHE DA SDRAIATI)



©PhysioTools

DURANTE I PRIMI 20 GIORNI E' NECESSARIO DORMIRE A PANCIA IN SU.
DAL 21° GIORNO E' POSSIBILE LA POSIZIONE SUL FIANCO SANO CON
UN CUSCINO FRA LE GAMBE



©PhysioTools

POSIZIONE DA EVITARE



©PhysioTools

COME FARE PER SCENDERE DAL LETTO

E' PREFERIBILE SCENDERE DAL LETTO DALLA PARTE DEL LATO SANO.
SE E' STATA OPERATA L'ANCA DESTRA , SCENDERE QUINDI DAL LATO SINISTRO DEL LETTO.



©PhysioTools

PUNTARE PRIMA I GOMITI, POI LE MANI, PORTANDO FUORI I PIEDI DAL LETTO TENENDO LE GAMBE LEGGERMENTE DIVARICATE



©PhysioTools

NON AIUTARSI INCROCIANDO LE GAMBE



©PhysioTools

COME POSSO RAGGIUNGERE OGGETTI A TERAPIA
CHINARSI UTILIZZANDO L'ARTO SANO ED ESTENDENDO IN DIETRO L'ARTO OPERATO OD UTILIZZARE L'APPOSITA PINZA



©PhysioTools

L'ARTO OPERATO LO LASCIO SCIVOLARE IN DIETRO MENTRE MI FLETTO IN AVANTI



©PhysioTools

EVITARE DI FLETTERE IL BUSTO IN AVANTI PER RACCOGLIERE GLI OGGETTI DAL PAVIMENTO



©PhysioTools

QUALI ESERCIZI POSSO FARE PER MIGLIORARE LA RIPRESA FUNZIONALE DELL'ARTO OPERATO?

SI CONSIGLIA DI SVOLGERE GLI ESERCIZI DI SEGUITO ILLUSTRATI SECONDO LE INDICAZIONI DELLO SPECIALISTA (ORTOPEDICO-FISIATRA) O DEL FISIOTERAPISTA FIN DALLA 1a GIORNATA POST-OPERATORIA:

-MUOVERE SU E GIU' LA CAVIGLIA, IL PIEDE E LE DITA CON BRIGLIA



©PhysioTools

-MUOVERE SU E GIU' LA CAVIGLIA, IL PIEDE E LE DITA CON BRIGLIA



©PhysioTools

PIEGARE GINOCCHIO E ANCA STRISCIANDO IL TALLONE SUL LETTO PER 10 VOLTE UTILIZZANDO LA BRIGLIA OPPURE.....



©PhysioTools

.....BRIGLIA E UNA MANO (PIEGARE GINOCCHIO E ANCA STRISCIANDO IL TALLONE PER 10 VOLTE)



©PhysioTools

CONTRAZIONI ISOMETRICHE DEL QUADRICIPITE: PREMERE IL GINOCCHIO VERSO IL LETTO E CONTRARRE I MUSCOLI DELLA COSCIA MANTENENDO IL PIEDE A 90° PER 10 SECONDI ALTERNATI CON 10 SECONDI DI PAUSA



©PhysioTools

CONTRAZIONI ISOMETRICHE DEL GLUTEO : STRINGERE LE NATICHE PER 5 SECONDI E RILASSARE



©PhysioTools

RADDRIZZARE LA GAMBA CON COSCIA BEN APPOGGIATA ALLA SEDIA



©PhysioTools

E' NECESSARIO INCREMENTARE PROGRESSIVAMENTE IL NUMERO DELLE RIPETIZIONI E LA FREQUENZA DEGLI ESERCIZI DURANTE LA GIORNATA.
MANTENERE ADEGUATE PAUSE DI RIPOSO TRA UNA SERIE E L'ALTRA.
ESEGUIRE GLI ESERCIZI MANTENENDO UNA CORRETTA RESPIRAZIONE
NEL CASO INSORGA QUALCHE PROBLEMA O DUBBIO SUGLI ESERCIZI SOSPENDERE IL PROGRAMMA E CONTATTARE UN OPERATORE DI RIFERIMENTO



©PhysioTools

COME CAMMINARE CON LE STAMPELLE?

E' INDISPENSABILE INDOSSARE UN PAIO DI CALZATURE CHIUSE E CON LA SUOLA IN GOMMA

PRIMO MOVIMENTO PORTARE AVANTI LE STAMPELLE



©PhysioTools

SECONDO MOVIMENTO : AVANZARE L'ARTO OPERATO TRA LE STAMPELLE



©PhysioTools

IMPORTANTE: QUANDO SI POTRA' TOGLIERE UNA STAMPELLA, SI UTILIZZERA' SOLO QUELLA DEL BRACCIO OPPOSTO ALL'ANCA OPERATA

ATTENZIONE

NEI CAMBI DI DIREZIONE, EVITARE DI FARE PERNO SUL PIEDE DELL'ARTO OPERATO FACENDO TORSIONI DEL TRONCO

E' CORRETTO GIRARSI DAL LATO SANO COMPIENDO PICCOLI PASSI



©PhysioTools

COME POSSO FARE LE SCALE

NELLA SALITA INIZIARE SEMPRE CON L'ARTO SANO



©PhysioTools

NELLA DISCESA SCENDERE SEMPRE CON L'ARTO OPERATO ASSIEME ALLA STAMPELLA
