

## **Guida Educativa Percorso della persona operata di protesi totale di ginocchio**

**“ Per raggiungere il suo obiettivo deve sapere che ogni persona che la circonda ha un ruolo, chi ha il ruolo più importante è lei,**

**DEVE ESSERE IL PROTAGONISTA**

**ATTIVO**

**DI TUTTO IL PERCORSO”**

# SIG:

Questo opuscolo contiene informazioni sul percorso per l'intervento di protesi di ginocchio secondo l'approccio Fast Track.

Il Fast track è un insieme di attività che permettono di mantenere la sua autonomia consentendole un recupero postoperatorio più rapido e prevenire le complicanze.

Questo lo si ottiene attraverso:

- la corretta preparazione all'intervento,
- il controllo delle perdite di sangue,
- il controllo del dolore,
- la mobilizzazione precoce,
- la gestione specifica della ferita chirurgica.

**Questo opuscolo è organizzato in tre fasi:**



Il suo punto di riferimento per tutto il  
percorso è l'infermiere/a

il numero di telefono è

dalle ore 10 alle ore 15

dal lunedì al venerdì

l'e-mail

## IN COSA CONSISTE L'INTERVENTO DI PROTESI DI GINOCCHIO?

Con l'intervento di chirurgia protesica del ginocchio, il chirurgo ortopedico sostituisce le parti dell'articolazione del ginocchio che per diversi motivi sono danneggiate, come ad esempio in caso di artrosi. L'articolazione si raggiunge senza tagliare alcun muscolo o tendine perché si utilizza una tecnica mini- invasiva (vedi figura 1).

Questo intervento le permetterà di tornare a muoversi senza dolore e di ritornare a svolgere con più facilità le attività quotidiane (camminare, vestirsi, fare le scale).

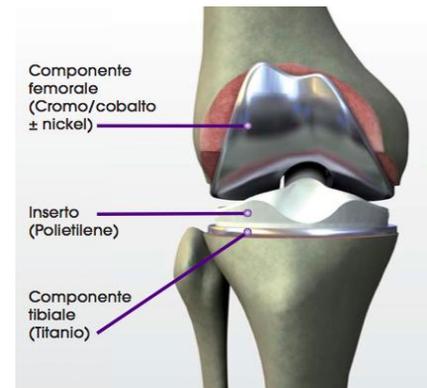


Fig. 1

Generalmente le protesi sono di materiale metallico (cromo cobalto, titanio, acciaio, carbonio, nickel, ferro) e ceramica. Raramente possono provocare reazioni allergiche. Queste protesi durano **circa dieci anni**, ma dipende molto da fattori personali come l'attività fisica svolta, il peso corporeo o eventuali traumi.

## COME PREPARARSI ALL'INTERVENTO

### 1 MESE PRIMA

La preparazione inizia circa **un mese prima** dell'intervento con le visite presso l'ambulatorio del pre ricovero del reparto di ortopedia. In questa fase l'obiettivo è quello di raggiungere il migliore stato di salute possibile prima dell'intervento.

È bene che, sin dall'inizio, ci sia la presenza di un familiare o di una persona a lei cara per poter condividere le informazioni del suo "percorso fast track".

Lei farà un **primo colloquio con il fisioterapista** che le darà le informazioni riguardanti la riabilitazione e le insegnerà gli esercizi da eseguire.

Inoltre, per continuare la riabilitazione dopo la dimissione, verrà individuato l'ambulatorio di fisioterapia più vicino al suo domicilio.

Gli esercizi da eseguire sono fondamentali per mantenere attiva la muscolatura e migliorare il risultato finale dell'intervento: per questo **la sua partecipazione è il fattore più importante per raggiungere i risultati.**

### **Le raccomandiamo pertanto di procurarsi:**

- stampelle con puntali non consumati;
- scarpe da ginnastica con chiusura a velcro  
pantofole chiuse antiscivolo o calze antiscivolo;
- abbigliamento comodo (tuta da ginnastica)

## Quali esami e visite mediche devo fare?

Effettuerà, già dal primo appuntamento, una serie di esami e di visite, come quella con l'anestesista, per valutare il suo stato di salute.

L'equipe dell'ospedale, in collaborazione con il medico di medicina generale, valutano la presenza di condizioni sfavorevoli come: sovrappeso, diabete, malattie cardiovascolari o infezioni che potrebbero compromettere la buona riuscita dell'intervento. Se necessari ulteriori esami o visite l'infermiere le fisserà i relativi appuntamenti e la seguirà nel suo percorso.

## Devo seguire una alimentazione specifica?

E' importante seguire un' alimentazione equilibrata e non essere in sovrappeso perché questo comporta una difficoltà nel muoversi ed è un fattore che può provocare l'usura precoce della nuova protesi. L'intervento chirurgico potrebbe essere l'occasione per recuperare la forma fisica e se necessario contatti il suo medico di medicina generale per una consulenza dietetica.

## Devo smettere di fumare e assumere alcolici?

L'intervento chirurgico è una buona occasione per smettere di fumare e bere alcolici in quanto l'astensione dal fumo e alcol favorisce il buon recupero e riduce le eventuali complicanze postoperatorie.

E' importante smettere di **fumare** per almeno 4 settimane prima dell'intervento e almeno 1 settimana dopo. E' comunque prescritto di non fumare nelle 12 ore precedenti l'intervento.

Il consumo di **alcol** invece va sospeso almeno 4 settimane prima.

## 1 SETTIMANA PRIMA

### **Come si previene il rischio di infezione ?**

Per ridurre il rischio di infezione alla protesi d'anca avverta l'infermiere del pre ricovero se ha sintomi legati ad una possibile infezione come ad esempio mal di denti, influenza, febbre, raffreddore, otite, bruciore a urinare. In presenza di questi problemi è necessario spostare la data dell'intervento.

Eviti inoltre possibili azioni che possono procurare lesioni o ferite alla pelle come ad esempio pedicure, manicure o depilazioni.

Si ricordi di togliere lo smalto in gel sulle unghie se presente.

La depilazione della zona interessata dall'intervento chirurgico verrà eseguita dal personale di reparto il giorno dell'intervento.

### **Come mi devo comportare con i farmaci o i prodotti naturali che assumo ogni giorno o occasionalmente?**

Prima dell'intervento alcuni farmaci devono essere sospesi o sostituiti per evitare complicanze come ad esempio gli anticoagulanti orali; è quindi importante osservare con attenzione le indicazioni che le fornirà il medico per eventuali sospensioni e sostituzioni di farmaci.

Si ricordi di portare in ospedale tutte le medicine o i preparati che assume a casa (farmaci, prodotti naturali, omeopatici, integratori ecc.) per consentire al medico di conoscere con precisione le medicine di cui fa uso.

## IL GIORNO PRIMA

### Cosa devo portare per il giorno del ricovero?

- la tessera sanitaria
- un documento d'identità
- eventuale documentazione clinica che non ha ancora consegnato
- i medicinali assunti abitualmente
- abbigliamento comodo come tuta da ginnastica, pantaloni corti e maglietta
- stampelle
- pantofole chiuse con la suola di gomma o in alternativa scarpe da ginnastica con chiusura a velcro o calze antiscivolo.

Durante il periodo di ricovero è preferibile non avere con sé oggetti di valore.

### Come va eseguita l'igiene personale?

Per ridurre il rischio di infezioni della ferita e della protesi, la sera prima dell'intervento faccia una doccia con acqua e sapone avendo cura di lavare bene tutte le parti del corpo (ombelico, sotto il seno, tra le dita).

Non usare borotalco o profumi o trucco nel dopo doccia.

Le unghie devono essere pulite e prive di smalto o gel.

Ripeta la doccia la mattina dell'intervento con il sapone che le è stato consegnato.

### Come si previene il rischio di trombosi venosa?

La sera prima dell'intervento talvolta viene praticato un farmaco anticoagulante (eparina) attraverso un'iniezione sottocutanea sulla pancia. La terapia di norma prosegue nel post operatorio per un periodo stabilito dal medico chirurgo.

Per favorire la circolazione del sangue le faremo indossare delle apposite calze (calze antitrombo) dal giorno dell'intervento fino alla completa ripresa della camminata senza stampelle.

### Posso mangiare e bere?

Nelle 6-8 ore prima dell'intervento chirurgico non è consentito mangiare.

Fino a 3 ore prima dell'intervento, salvo espresse controindicazioni, è possibile bere nel limite di 1 solo bicchiere, acqua, thé, caffè d'orzo o camomilla. Non è consentito assumere altri tipi di bevande.

## IL GIORNO DELL'INTERVENTO

### Cosa si deve fare prima di entrare in sala operatoria?

È necessario togliere:

- ✓ lenti a contatto
- ✓ protesi dentali
- ✓ unghie artificiali, orecchini, collane, bracciali, anelli o piercing.

Possono essere tenuti fino all'arrivo in sala operatoria occhiali da vista e protesi acustiche.

### Cosa succede al rientro dalla sala operatoria?

Le verrà applicato un apparecchio per la **criocompressione** (freddo), che permette di controllare il dolore, ridurre l'eventuale perdite di sangue e rallentare l'infiammazione della parte operata. Tale terapia dura circa 1 ora e mezza e le verrà applicata per cinque volte ogni 8 ore.

Potrà riprendere a mangiare, dopo circa 3-4 ore, con un pasto leggero, solitamente the e fette biscottate.

Dopo circa tre ore dall'intervento, in base alle sue condizioni generali, il personale l'aiuterà a vestirsi, ad indossare le calzature e con l'aiuto dei fisioterapisti si avvierà il programma di **mobilizzazione precoce**. Lei farà gli esercizi che ha imparato nel pre intervento e camminerà in stanza, con il girello, per un breve tratto.

Da questo momento in poi potrà muoversi e potrà recarsi in bagno, in presenza del personale assistenziale.

### Come viene trattato il dolore?

Ridurre o eliminare il dolore le consentirà di muoversi precocemente e facilita il riposo.

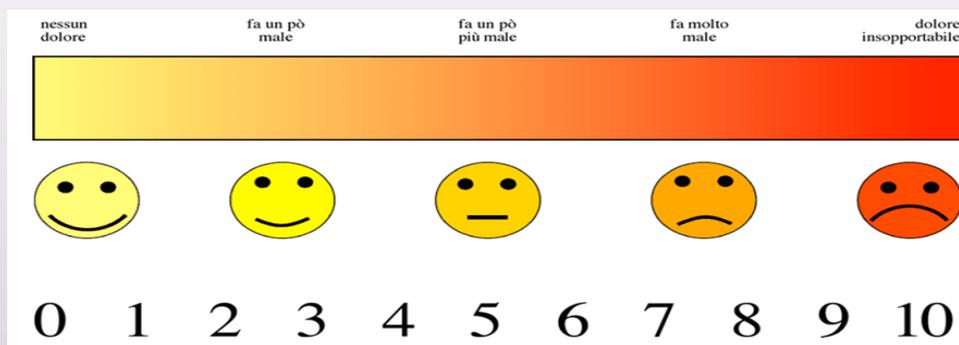
Per controllare il dolore vengono usate diverse strategie:

- la valutazione del dolore
- la posizione della gamba operata
- l'uso di anestesia locale intorno alla ferita chirurgica alla fine dell'intervento
- la criocompressione (freddo)
- l'uso di farmaci antidolorifici ad orari regolari e se necessario al bisogno.

Le verrà chiesto frequentemente.

***“Quanto dolore sente?”***

Per rispondere utilizzi una scala da 0 a 10, dove 0 vuol dire “non sento dolore” e 10 “ho un dolore insopportabile”.



**Il nostro obiettivo è quello di mantenere il dolore il più possibile vicino allo 0 quando si è a riposo e durante l'attività fisica sotto il 4.**

## NEI GIORNI SUCCESSIVI

Sarà principalmente impegnato nel suo percorso di riabilitazione.

Cerchi pertanto di essere il più attivo possibile stando fuori dal letto, effettuando gli esercizi che le ha insegnato il fisioterapista.

### Come posso prevenire le cadute ?

Segua le indicazioni che le abbiamo suggerito per evitare **cadute accidentali**:

- ✓ metta sempre le scarpe o pantofole chiuse con suola antiscivolo
- ✓ nei primi giorni in ospedale, se non si sente sicuro nel camminare o andare in bagno, chiami il personale;
- ✓ rimanga qualche minuto seduto sul bordo del letto prima di alzarsi;
- ✓ si alzi dalla poltrona seguendo le indicazioni del fisioterapista,
- ✓ accenda la luce di notte se deve alzarsi
- ✓ faccia attenzione al pavimento bagnato: le stampelle scivolano.
- ✓ elimini tutto ciò che può intralciare o rendere insicuro il cammino: a casa ad esempio tolga tappeti, cera per pavimenti, e faccia attenzione ai cavi elettrici e agli animali domestici.
- ✓ Cammini ricordando sempre che nei cambi di direzione deve fare tanti piccoli passi evitando movimenti bruschi, senza eseguire torsioni del piede.

## DOPO LA DIMISSIONE

### **Dove verrà eseguita la fisioterapia?**

La fisioterapia post dimissione durerà circa 10 sedute distribuite su 4 settimane. Verrà eseguita in ambulatorio ospedaliero oppure in strutture convenzionate più vicine a casa sua. **Questo percorso viene organizzato e concordato durante il colloquio nella fase di pre-ricovero, con lei, il suo familiare, la fisioterapista e l'infermiere di riferimento.**

### **Come devo comportarmi con la medicazione?**

La ferita chirurgica sarà coperta con una medicazione a "nido d'ape" che consente di vedere sotto. Questo ci permette di non cambiare la medicazione e di mantenere sterile la ferita chirurgica. Tale medicazione andrà rimossa in concomitanza con i cerotti sottostanti a 15 giorni dell'intervento. Solo se il cerotto è molto sporco (più del 70%) va cambiato presso il proprio medico curante.

### **Come devo comportarmi la terapia antidolorifica?**

La terapia antidolorifica deve essere effettuata secondo le indicazioni riportate nella lettera di dimissione.

### **Come devo comportarmi la terapia anti-tromboembolica?**

La terapia anti-tromboembolica va continuata fino alla visita di controllo fissata a distanza di un mese.

## PERCORSO RIABILITATIVO

### A CASA RICOVERO

- esercizi per il rinforzo muscolare delle gambe
- esercizi per favorire la circolazione del sangue

### GIORNO DELL'INTERVEN TO

- esercizi come prima dell'intervento (vedi sopra)
- passaggi di posizione da sdraiato a seduto a in piedi
- cammino in stanza, con il girello, per un breve tratto

### GIORNO 1

- preferire la posizione in poltrona e lo stare fuori dal letto
- camminare in corridoio con girello
- esercizi specifici con il fisioterapista
- esercizi di automobilizzazione con l'uso di traversa o fascia rigida

### GIORNO 2

- salita e discesa delle scale ripasso degli esercizi

### GIORNO 3

- consolidamento degli esercizi e verifica degli obiettivi per la dimissione

### DIMISSIONE A CASA

- se gestito in Ambulatorio segue le indicazioni del fisioterapista
- se non seguito in ambulatorio alla fine del libretto trova le indicazioni per gli esercizi da eseguire.

Il percorso di riabilitazione inizia prima dell'intervento (a casa), prosegue durante il ricovero e dopo la dimissione.

Il fisioterapista la seguirà in tutto il percorso insegnandole i vari esercizi e la sosterrà nei giorni di ricovero in ospedale.

**Il suo ruolo è fondamentale per raggiungere gli obiettivi di tale percorso.**

## 1. ESERCIZI PREOPERATORI

Il fisioterapista le insegna alcuni semplici esercizi da eseguire a casa allo scopo di mantenere attiva la muscolatura e contribuire a migliorare il risultato finale dell'intervento. Tali esercizi se si possono associare a cyclette, camminate, ginnastica in acqua.



### Esercizio 1:

Da seduto pieghi ed estenda il ginocchio. A volte si applica un peso alle caviglie.

Ripetere serie da 3 per 10 volte



### Esercizio 2:

Dalla posizione supina (pancia in su) faccia un piccolo movimento delle caviglie (piede) alternativamente in su e in giù.

Ripetere serie da 3 per 10 volte.



### Esercizio 3:

In posizione supina (pancia in su) si metta un rotolino sotto il ginocchio e spinga con forza la coscia e il ginocchio sul materasso. Ripetere serie da 3 per 10 volte.

## 2. ESERCIZI DAL GIORNO DELL'INTERVENTO FINO ALLA DIMISSIONE

Ogni giorno con l'aiuto del fisioterapista si farà un passo avanti consolidando gli esercizi del giorno prima ed aggiungendone di nuovi.

### GIORNO DELL'INTERVENTO E GIORNO DOPO



**Dopo tre ore dall'intervento:** il fisioterapista le chiederà di ripetere a letto gli esercizi che ha già eseguito a casa, poi si metterà seduto sul bordo letto e da qui in piedi e camminerà in completa sicurezza con l'aiuto di un girello, in presenza del fisioterapista.

### Camminare con il girello con l'aiuto di un fisioterapista



**Il primo giorno dopo l'intervento:** ripeterà gli esercizi del giorno precedente con il fisioterapista.

### Le consigliamo di: stare il più possibile in poltrona

### SECONDO GIORNO DOPO L'INTERVENTO



Imparerà a camminare con le stampelle:  
"PRIMA LA GAMBA OPERATA  
POI LA GAMBA SANA"



## SECONDO GIORNO DOPO L'INTERVENTO



Imparerà a salire le scale:  
"PRIMA LA GAMBA SANA POI  
LA GAMBA OPERATA"



Imparerà a scendere le scale:  
"PRIMA LA GAMBA OPERATA  
POI LA GAMBA SANA"

## TERZO GIORNO DOPO L'INTERVENTO

Il terzo giorno, se avrà raggiunto gli obiettivi definiti potrà tornare a casa, il fisioterapista le consiglierà alcuni esercizi da seguire a casa e farà un ripasso degli esercizi imparati durante il ricovero.

## ESERCIZI DA ESEGUIRE A CASA

Continui a camminare facendo attenzione alla sicurezza

Di seguito sono presentati alcuni esercizi che può fare da solo.



**Esercizio numero 1**  
Pieghi una gamba tenendo il piede appoggiato sul letto, portare verso l'alto l'altra gamba e viceversa.  
Ripetere serie da 3 per 10 volte.



**Esercizio numero 2**  
A gambe dritte, pieghi le ginocchia una alla volta  
Ripetere serie da 3 per 10 volte.



**Esercizio numero 3**  
Gambe dritte, piedi con le dita verso il soffitto.  
Strisciare sul lettino le gambe in fuori e ritorno.  
Ripetere serie da 3 per 10 volte.



**Esercizio numero 4**  
Con le gambe piegate e i piedi ben appoggiati sul lettino porti in fuori e in dentro le ginocchia.  
Ripetere serie da 3 per 10 volte



**Esercizio 5**  
Sul fianco, con cuscino tra le gambe. La gamba sotto al cuscino piegata e l'altra dritta.  
Portare in alto la gamba tenendola diritta (estesa)  
Ripetere serie da 3 per 10

## CONSIGLI UTILI

Portare scarpe chiuse, con suola in gomma!!

Non serve usare l'alza-water!

E' possibile accavallare le gambe!!

E' possibile stare seduto sia sulla sedia, che sul divano



PROTESI D'ANCA CON ACCESSO ANTERIORE



Questo è il modo corretto per salire e scendere dalla macchina

## A CHI POSSO RIVOLGERMI IN CASO DI NECESSITÀ

### COMPLETARE

<b>Ospedale di Borgo Valsugana</b>	
<b>Ospedale di Cavalese</b>	
<b>Ospedale di Cles</b>	
<b>Ospedale di Rovereto</b>	
<b>Ospedale di Tione</b>	U.O. Ortopedia: tel. 0465331346 email <a href="mailto:ortopedia.tione@apss.tn.it">ortopedia.tione@apss.tn.it</a> U.O. M.F. e Riabilitazione: tel.046533328
<b>Ospedale di Trento</b>	



## PROMEMORIA

**Il giorno del suo intervento è stato fissato il**

Si presenti in reparto alle ore 7.30 con documentazione e tessera sanitaria per l'accettazione amministrativa; poi verrà accompagnato nella sua stanza.

**PRENDA l'antidolorifico dal giorno :**

TARGIN 5/2,5mg

1 compressa alle ore 8.00 e 1 compressa alle ore 20.00.

**Da quando inizia ad assumere il TARGIN non prenda più altri farmaci antidolorifici che usa al bisogno.**

Se dovesse avere nausea, capogiri avverta l'infermiere del prericovero o il suo medico di medicina generale o la guardia medica.

**Fare l'iniezione di**

sulla pancia il giorno

alle ore 19 (non dopo le ore 20).

## I miei appuntamenti

Le visite ortopediche di controllo verranno eseguite:

**a 1 mese dall'intervento**

**Data**  
**Presso**

**a 6 mesi dall'intervento**

**Data**  
**Presso**

**a 1 anno dall'intervento**

**Data**  
**Presso**

