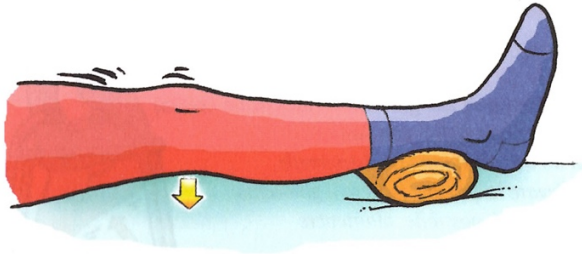
1. Esercizi per i primi giorni dopo l'intervento

Molto importanti per l'articolazione del ginocchio subito dopo l'operazione sono lo stiramento attivo e la contrazione attiva del ginocchio. Ciò significa che è molto importante imparare a tendere e ad allenare il muscolo anteriore della coscia e i muscoli del polpaccio. Nonostante risultino poco confortevoli, si consiglia di iniziare i seguenti esercizi non appena possibile; renderanno più rapido il recupero funzionale e contribuiranno a diminuire il dolore post-operatorio.

1.1 Esercizi per il quadricipite
Contrarre il muscolo della coscia con il ginocchio completamente esteso sul letto. Sollevare la gamba. Mantenere la posizione per 5-10 secondi. Abbassare lentamente la gamba.

1.2 Esercizi per i muscoli del polpaccio
Arti inferiori distesi, muovere la caviglia spingendo le punte dei piedi verso di sé e poi verso il basso. Mantenendo le ginocchia estese, ripetere l'esercizio per 2-3 minuti.

1.3 Estensione del ginocchio
Posizionare un piccolo asciugamano arrotolato sotto il tallone. Contrarre il quadricipite. Estendere completamente il ginocchio tentando di toccare il letto con la parte posteriore dello stesso. Mantenere questa posizione per 5-10 secondi.



1.4 Flessione attiva del ginocchio
Arti inferiori distesi, piegare il ginocchio lentamente facendo scivolare il tallone verso i glutei e tornare alla posizione di partenza. Durante l'esecuzione dell'esercizio controllare che anca, ginocchio e piede siano allineati: la punta del piede non deve essere ruotata né verso l'esterno né verso l'interno (per facilitare l'esercizio utilizzare una tavola lucida da posizionare sul letto).

Note

2. Dopo 5-8 giorni dall'intervento

Oltre agli esercizi precedenti, si consiglia di iniziare a lavorare a ginocchio flesso.

2.1 Flesso-estensione del ginocchio sostenuta (da seduti)
Seduti su una sedia, posizionare come supporto il piede dietro il tallone della gamba operata. Flettere lentamente il ginocchio, per quanto possibile. Tenere il ginocchio in questa posizione per 5-10 secondi, quindi estenderlo completamente accompagnandolo sempre con l'altro piede dietro il tallone.

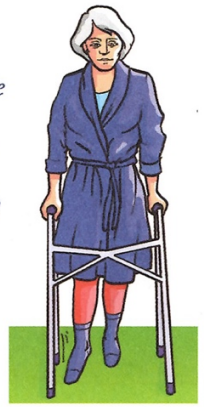
2.2 Flesso-estensione del ginocchio non sostenuta (da seduti)
Seduti su una sedia, flettere lentamente il ginocchio fino a toccare il pavimento con il piede. Con il piede leggermente appoggiato al pavimento, flettere il busto in avanti, così da aumentare la flessione del ginocchio. Mantenere la posizione per 5-10 secondi, quindi estendere completamente il ginocchio.

3. Primi esercizi di attività motoria

La base della terapia successiva consiste nell'aumento della mobilità, nel rinvigorimento e nell'estensione della muscolatura con l'esercitazione della deambulazione. Con l'aiuto del personale d'assistenza ci si alza dal letto, sedia o poltrona senza fretta, si attende qualche secondo e se non compaiono vertigini si potrà iniziare il cammino.

3.1 Il cammino

Stare in posizione eretta con il peso bilanciato sul girello o stampelle. Far avanzare le stampelle o il deambulatore per una breve distanza, poi portare in avanti la gamba con il ginocchio operato esteso, in modo che il tallone appoggi per primo. Mentre si avanza, flettere il ginocchio e la caviglia, così da appoggiare la pianta del piede in modo uniforme sul pavimento. Completato il passaggio, la punta del piede si solleva dal pavimento, il ginocchio e l'anca si flettono in modo che si possa eseguire il passo successivo.

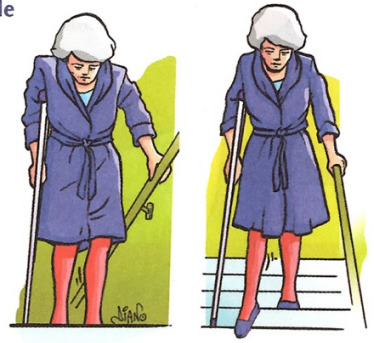


Il salire e scendere le scale sarà il prossimo traguardo, al fine di migliorare il vigore, la mobilità e la flessibilità articolare. Per lo svolgimento corretto di questo esercizio tenere a mente: "*sale la gamba sana, scende la gamba malata*".

3.2 Salire e scendere le scale

Salire le scale: *i gradini si salgono portando avanti l'arto sano non operato, quindi le stampelle e poi l'arto operato.*

Scendere le scale: *posizionare le stampelle sul gradino inferiore, poi scende la gamba operata e infine quella sana.*



4. Esercizi e attività avanzate

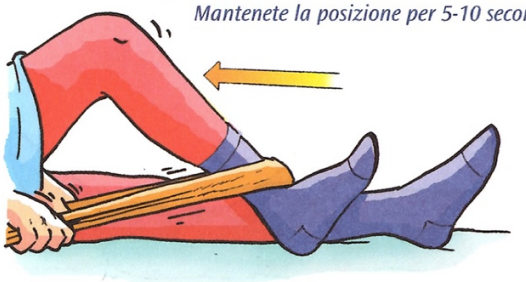
Una volta raggiunta l'indipendenza sulle brevi distanze, si può intensificare l'attività motoria. L'articolazione, indebolita dall'intervento, raggiungerà un recupero completo soltanto dopo alcuni mesi. I seguenti esercizi aiuteranno a raggiungere la completa funzionalità articolare.

4.1 Flessione del ginocchio (posizione eretta)

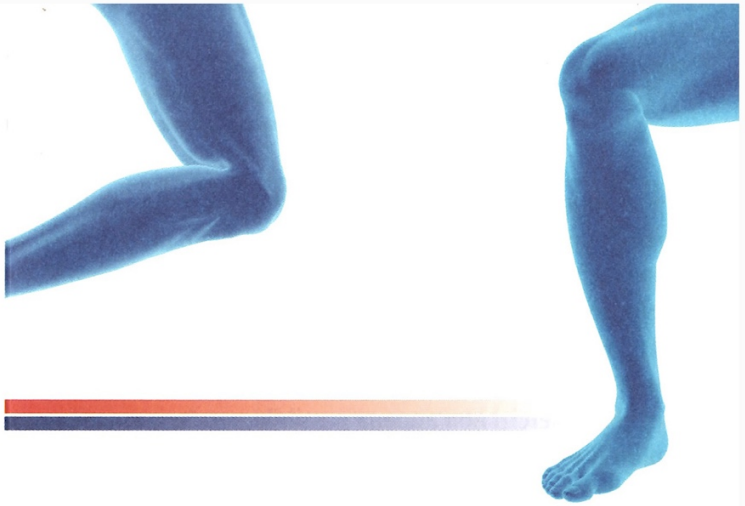
In posizione eretta, con l'aiuto di un deambulatore o di stampelle, sollevare la coscia e flettere il ginocchio quanto più possibile. Mantenere la posizione per 5-10 secondi, quindi estendere il ginocchio.

4.2 Flessione "forzata" del ginocchio

Sdraiati, mettere un asciugamano piegato a livello della caviglia. Piegare il ginocchio e applicare una leggera forza attraverso l'asciugamano per aumentare la flessione. Mantenete la posizione per 5-10 secondi.



Note



Esercizi di rieducazione post-intervento di protesi monocompartimentale al ginocchio

dott. Marco Ometti