



FONDAZIONE
POLICLINICO UNIVERSITARIO
CAMPUS BIO-MEDICO



PROGRAMMA RIABILITATIVO A DOMICILIO PER LA PROTESI D'ANCA

FONDAZIONE POLICLINICO UNIVERSITARIO
CAMPUS BIO-MEDICO

www.policlinicocampusbiomedico.it

INTRODUZIONE

Gli esercizi dopo un intervento di protesi d'anca devono essere eseguiti con costanza, tutti i giorni, osservando le indicazioni presenti in questo opuscolo informativo e nelle video dimostrazioni degli esercizi.

Gli esercizi proposti prevedono una progressione in base al tempo trascorso dall'intervento chirurgico. Le raccomandiamo di seguire la progressione proposta.

DEAMBULAZIONE

Dopo l'intervento chirurgico e fino al controllo con il chirurgo ortopedico, l'arto operato non potrà sostenere tutto il peso corporeo. Pertanto, è importante utilizzare correttamente i bastoni canadesi che permetteranno di alleggerire il peso sull'arto operato durante la deambulazione.

Schema di deambulazione con bastoni canadesi

1. Bastoni canadesi in avanti
2. L'arto operato raggiunge i bastoni canadesi
3. Spingendo bene con le braccia sui bastoni l'arto sano raggiunge l'arto operato



Video dimostrazione deambulazione

- Digita <https://bit.ly/2WpR6Aq>
- Oppure inquadra il QR code con la fotocamera dello smartphone



Solo quando si è raggiunta la massima sicurezza potete sostituire il punto 3 con il punto 3b.

- 3b. L'arto sano supera leggermente l'arto operato



SALITA E DISCESA DELLE SCALE

Salita delle scale

1. Spingendo con le braccia sui bastoni, l'arto non operato raggiunge il gradino superiore
2. I bastoni canadesi raggiungono l'arto non operato
3. L'arto operato raggiunge l'arto non operato



Discesa delle scale

1. Bastoni sul gradino inferiore
2. L'arto operato raggiunge i bastoni
3. Spingendo con le braccia sui bastoni, l'arto non operato raggiunge l'arto operato



Video dimostrazione della salita e discesa delle scale

- Digita <https://bit.ly/3bzh2Ot>
- Oppure inquadra il QR code con la fotocamera dello smartphone



ESERCIZI - Settimana 1

Esercizio 1 - Mobilizzazione caviglie

Mobilizzare lentamente le caviglie verso l'alto e verso il basso per 10 volte.

Le 3 serie degli esercizi vanno effettuate osservando 1 minuto di pausa tra le stesse.



Video dimostrazione esercizio 1

- Digita <https://bit.ly/2YZLxdu>
- Oppure inquadra il QR code con la fotocamera dello smartphone



Esercizio 2 - Contrazioni isometriche quadricipite

Contrarre i muscoli della coscia schiacciando il ginocchio contro il letto e portando la punta del piede verso l'alto per 10 volte.

La contrazione del muscolo va mantenuta per 5 secondi e rilasciata lentamente. Le 3 serie degli esercizi vanno effettuate osservando 1 minuto di pausa tra le stesse.



Video dimostrazione esercizio 2

- Digita <https://bit.ly/2y2JUAU>
- Oppure inquadra il QR code con la fotocamera dello smartphone



Esercizio 3 - Rinforzo quadricipite e glutei

Con un cuscinetto sotto le ginocchia estendere le ginocchia e stringere i glutei per 10 volte.

La contrazione del muscolo va mantenuta per 5 secondi e rilasciata lentamente. Le 3 serie degli esercizi vanno effettuate osservando 1 minuto di pausa tra le stesse.



Video dimostrazione esercizio 3

- Digita <https://bit.ly/2YZbs4Y>
- Oppure inquadra il QR code con la fotocamera dello smartphone



Dalla settimana 2 fino al controllo medico

Ripetere gli esercizi della settimana precedente ed aggiungere i seguenti esercizi

Esercizio 4 - Ponte

Sollevere leggermente il bacino spingendo sui piedi e sulle braccia per 10 volte. La contrazione del muscolo va mantenuta per 5 secondi e rilasciata lentamente. Le 3 serie degli esercizi vanno effettuate osservando 1 minuto di pausa tra le stesse.



Video dimostrazione esercizio 4

- Digita <https://bit.ly/3btjcPe>
- Oppure inquadra il QR code con la fotocamera dello smartphone



Esercizio 5 - Abduttori

Piegare la gamba non operata e eseguire movimento di apertura e chiusura con la gamba operata per 10 volte. Fare attenzione, nel movimento di chiusura, a mantenere le gambe leggermente divaricate. Il movimento va eseguito lentamente. Le 3 serie degli esercizi vanno effettuate osservando 1 minuto di pausa tra le stesse.



Video dimostrazione esercizio 5

- Digita <https://bit.ly/2SX0JEs>
- Oppure inquadra il QR code con la fotocamera dello smartphone



Esercizio 6 - Glutei e abduttori in statica

Eseguire lentamente i movimenti di apertura laterale (esercizio A) e posteriore (esercizio B) per 10 volte.

Le 3 serie degli esercizi A e B vanno effettuate osservando 1 minuto di pausa tra le stesse.



Video dimostrazione esercizio 6

■ Digita <https://bit.ly/3fQflQ3>

■ Oppure inquadra il QR code con la fotocamera dello smartphone



VIDEO TOTALE PLAYLIST

- Digita <https://bit.ly/3dHfzqu>
- Oppure inquadra il QR code con la fotocamera dello smartphone per accedere alla playlist di tutti i video degli esercizi in elenco



Esercizio 1 - Mobilizzazione delle caviglie

Esercizio 2 - Contrazioni isometriche quadricipite

Esercizio 3 - Rinforzo quadricipite e glutei

Esercizio 4 - Ponte

Esercizio 5 - Abduttori

Esercizio 6 - Esercizi in statica per glutei e abduttori

Esercizio 7 - Deambulazione con bastoni canadesi

Esercizio 8 - Salita e discesa delle scale



Policlinico Universitario accreditato JCI
Qualità e Sicurezza per i nostri Pazienti

**UNITÀ OPERATIVA
DI MEDICINA FISICA E RIABILITATIVA**
riabilitazione@policlinicocampus.it

FONDAZIONE POLICLINICO UNIVERSITARIO CAMPUS BIO-MEDICO
Via Álvaro del Portillo, 200 - 00128 Roma
Tel. (+39) 06.22541.624
www.policlinicocampusbiomedico.it