

CONSIGLI PRATICI PER IL PRIMO PERIODO POST-OPERATORIO

Movimenti da evitare

Il rischio più comune che si corre dopo un intervento di protesi d'anca è la **lussazione della protesi**, cioè lo spostamento della testa del femore dalla sua articolazione.

Durante le prime 6-10 settimane il rischio di **lussazione** è elevato perché i tessuti non si sono ancora perfettamente consolidati.

Esistono posizioni dell'arto inferiore che sono particolarmente pericolose per provocare questa evenienza.

In particolare la flessione dell'anca operata oltre i 90° o la rotazione dell'arto verso l'interno o verso l'esterno.

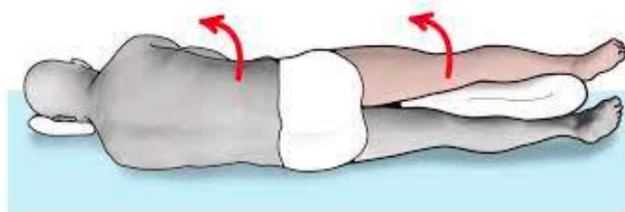
Importante non accavallare la gamba operata



Cambi di posizione

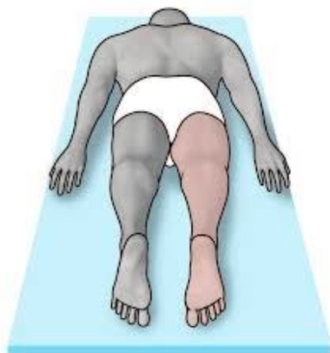
Posizionarsi da supino sul lato sano

1. Flettere le ginocchia-piedi in appoggio
2. Mettere un cuscino tra le gambe, che dal ginocchio arrivi al piede
3. Ruotare sul lato sano, aiutandosi con il braccio dalla parte operata



Come mettersi prono (pancia sotto) dalla posizione sul fianco. (cuscino tra le gambe).

1. Dalla posizione sul fianco tenere le ginocchia estese e girare gambe e tronco contemporaneamente.
2. Nella posizione prona mantenere, come da supino, gli arti inferiori un poco divaricati, col dorso del piede in appoggio (non ruotare i piedi all'esterno)



Come da supino ci si siede con le gambe fuori dal letto.

1. Flettere entrambe le ginocchia - piedi in appoggio.
2. Portare piedi, gambe e bacino verso il bordo del letto, dalla parte dell'arto operato e le spalle sul letto dall'altra parte.
3. Mettere fuori dal letto prima l'arto operato poi quello sano.
4. Sollevare il tronco premendo gomito e mani sul letto.



Come alzarsi dalla posizione seduta

1. Dalla posizione seduta tenere la gamba operata lievemente estesa.
2. Farsi forza sulla mano e la gamba del lato sano e alzarsi



Come vestirsi

Non infilare le calze da soli. Per indossare calze, pantaloni, calzoncini, boxer è necessario seguire questo procedimento per evitare di flettere l'anca oltre i 90 gradi:

Si consiglia l'acquisto di un calza-scarpe dotato di asta lunga e gancio ad un'estremità, per aiutarsi nelle operazioni di vestizione

1. si infila il capo di abbigliamento prima nell'arto operato, poi in quello sano, aiutandosi con il gancio del calza-scarpe;
2. lo si sfila prima dall'arto sano, poi da quello operato, aiutandosi con la parte piatta del calzante.

Calze e calzini vanno indossati facendosi aiutare, in alternativa esiste in commercio un "calza-calze" che consente di indossare le calze in autonomia senza flettere l'anca oltre i 90°



Si consiglia un abbigliamento comodo fino a guarigione.

È vivamente raccomandato indossare, anche in casa scarpe chiuse, possibilmente dotate di chiusura "a strappo" in velcro, o con lacci elastici. Evitare l'uso di calzature con tacchi alti o a spillo. È utile dotarsi di una borsina porta-oggetti da tenere al collo o di un marsupio da agganciare in vita per il trasporto di piccoli oggetti: cellulare, cordless, chiavi, farmaci, ecc..

Precauzioni in bagno

Uso di alza-water per circa 90 gg a seconda della prescrizione medica... ne esistono vari tipi.



Come lavarsi

1. Al lavandino o con una bacinella, utilizzando una spugna
2. E' possibile lavarsi sotto la doccia una volta tolti i punti di sutura. Si consiglia l'uso di un tappeto antiscivolo all'interno della doccia. In caso di necessità, è possibile utilizzare uno sgabello alto o sedia con idonei, posizionati all'interno della doccia. Soprattutto i primi tempi si consiglia la presenza di un familiare durante l'attività
3. E' possibile lavarsi nella vasca solo se provvisti di ausili idonei.

Igiene intima

Si esegue sull'alza-water, utilizzando una spugna e una bottiglia d'acqua o una doccetta Bidet

Come raccogliere oggetti da terra

Si può utilizzare una pinza prensile lunga...



Oppure:

1. Chinarsi in avanti solo in appoggio sull'arto sano.
2. Appoggiare una mano su qualcosa di molto stabile (sedia, mobile, letto, divano, ecc...).
3. Mantenere l'anca operata in estensione.
4. Con la mano libera raccogliere l'oggetto da terra.



La macchina...

Guidare

Per motivi di carattere assicurativo è **SCONSIGLIABILE** guidare un qualunque mezzo fino alla dismissione degli antibrachiali (le assicurazioni non coprono i danni in caso di sinistro). Si ricorda che l'art. 169 C.d.S. "Trasporto di persone, animali e oggetti sui veicoli a motore" comma 1 dice: - In tutti i veicoli il conducente deve avere la più ampia libertà di movimento per effettuare le manovre necessarie per la guida.

E' prevista la sanzione amministrativa di € 74,00 e la detrazione di un punto sulla patente

Come entrare in macchina

1. Far portare indietro il sedile accanto al conducente e reclinare lo schienale di qualche grado (a seconda dell'altezza del paziente).
2. Posizionarsi di spalle al lato di entrata.
3. Portare in avanti l'arto operato e sedere sul bordo esterno del sedile.
4. Portare il bacino verso il centro del sedile e ruotarlo.
5. Quindi portare prima la gamba sinistra, poi la destra all'interno dell'abitacolo.
6. Accomodarsi appoggiando la schiena sullo schienale reclinato e allungare le gambe



Attività sessuale

Andiamo ad illustrarvi uno schema molto intuitivo che spiega quali posizioni sono accettate nei casi di protesi di anca dell'uomo o della donna. Nelle posizioni in cui si è seduti l'uno sull'altro, bisogna stare attenti a non mettere troppa pressione nella zona dell'anca operata ed evitare di fletterla troppo. Nelle posizioni di lato è sempre meglio che il lato operato stia sotto per evitare adduzioni eccessive.



A casa...

Migliorare l'illuminazione notturna in casa, specie nelle ore notturne, ponendo piccole luci alle prese.
È sconsigliato usare tappeti e cere per lucidare i pavimenti di casa.
È possibile cucinare ricordando di usare sempre i bastoni antibrachiali per ogni spostamento anche piccolo e facendo attenzione, nei momenti in cui si sta fermi, a caricare solo sull'arto non operato.
Evitare le faccende domestiche e/o lavori pesanti fino al primo controllo medico- ambulatoriale.
Si può fare la spesa se accompagnati, perché non vanno portati pesi fino a diversa indicazione medica.