

Informazioni Post-Operatorie per Pazienti Operati di Protesi Ginocchio / Anca

1. Cura della ferita chirurgica

- **Pulizia della ferita:** Mantieni la ferita pulita e asciutta. Evita di immergere il ginocchio in acqua (ad esempio, in vasche da bagno o piscine) fino a quando non viene autorizzato dal medico.
- **Controllo delle bende:** Se la ferita è stata coperta con delle bende, cambiale secondo le istruzioni fornite dal chirurgo. Se vedi segni di infezione (rossore, gonfiore, secrezione o febbre), contatta immediatamente il medico.

2. Gestione del dolore

- **Farmaci per il dolore:** Il medico ti prescriverà farmaci per il controllo del dolore. Segui scrupolosamente le indicazioni per quanto riguarda il dosaggio e l'orario di somministrazione. Se senti che il dolore non è adeguatamente controllato, parlane con il medico.
- **Ghiaccio:** Applica del ghiaccio sulla zona operata per ridurre il gonfiore e il dolore. Utilizza un impacco di ghiaccio per 20-30 minuti ogni 2-3 ore nei primi giorni dopo l'intervento. Non applicare il ghiaccio direttamente sulla pelle, usa un asciugamano o una stoffa per evitare ustioni da freddo.

3. Movimento e fisioterapia

- **Movimento iniziale:** Nei primi giorni dopo l'intervento, sarà importante iniziare con movimenti delicati del ginocchio per evitare che si formino rigidità e aderenze. Segui le indicazioni del medico o fisioterapista.
- **Fisioterapia:** La fisioterapia è fondamentale per il recupero. Di solito, inizia già il giorno dopo l'intervento o nei giorni successivi. Il fisioterapista ti guiderà su esercizi specifici per migliorare la flessibilità, la forza e la mobilità dell'arto operato.

4. Uso delle stampelle o deambulatore

- **Deambulazione iniziale:** Durante la fase iniziale del recupero, dovrai usare stampelle o un deambulatore per camminare e ridurre il carico sul ginocchio operato. Segui le indicazioni del medico / fisioterapista per il peso da caricare sul ginocchio.
- **Progressivo recupero:** Gradualmente, sotto la supervisione del fisioterapista, potrai ridurre l'uso delle stampelle e aumentare il carico sull'arto operato.

5. Attività fisica e ritorno alle normali attività

- **Ritorno alle normali attività:** Evita attività ad alto impatto (come correre o saltare) per i primi mesi dopo l'intervento. Il camminare, andare in bicicletta e nuotare sono attività generalmente consigliate una volta che l'arto è guarito.
- **Evitare sollevamenti pesanti:** Non sollevare oggetti pesanti con la gamba operata, almeno per i primi 6-8 settimane.

6. Controlli e follow-up

- **Visita di controllo:** nella lettera di dimissione è indicata all'incirca la data del prossimo controllo. Durante questa visita, il medico esaminerà la tua ferita, valuterà la funzionalità dell'arto operato e ti darà ulteriori indicazioni per il recupero.
- **Radiografie:** Potrebbero essere necessarie radiografie per controllare la posizione della protesi.

7. Segni di complicazioni da monitorare

In caso di:

- **Infezione:** rossore, gonfiore, febbre, secrezione dalla ferita, o dolore insopportabile.
- **Trombosi venosa profonda (TVP):** gonfiore, arrossamento, calore e dolore alla gamba (particolarmente alla parte inferiore della gamba).
- **Problemi respiratori:** difficoltà a respirare o respiro corto.

Contatta immediatamente il medico se riscontri uno di questi sintomi.

8. Alimentazione e idratazione

- **Alimentazione:** Mantieni una dieta equilibrata per supportare il recupero. Alimenti ricchi di proteine, vitamina C e calcio sono particolarmente utili.
- **Idratazione:** Bevi molta acqua per rimanere idratato e favorire il recupero.

9. Raccomandazioni psicologiche e emotive

- **Supporto emotivo:** L'intervento chirurgico e la riabilitazione possono essere un periodo difficile. Non esitare a chiedere supporto emotivo, che si tratti di un fisioterapista, un amico o un familiare. Il supporto psicologico può essere molto utile durante il recupero.

Importante: Ogni paziente è unico e il recupero può variare. Segui sempre le indicazioni specifiche del tuo medico e fisioterapista.

Spero che queste informazioni ti siano utili! Se hai altre domande o necessiti ulteriori chiarimenti, non esitare a chiedere.