

PROTESI TOTALE GINOCCHIO : PROTOCOLLO RIABILITATIVO

Le aspettative del paziente che oggi si sottopone ad intervento di protesizzazione del ginocchio sono maggiori di quanto lo fossero 30 anni fa. Con lo sviluppo di nuovi e più sofisticati impianti artificiali, vi è una maggiore attenzione al recupero funzionale precoce e più rapido del paziente.

Un impianto protesico moderno oggi può durare più a lungo. Per tenere il passo con queste esigenze, il programma aiuta i pazienti a capire come recuperare al massimo nel più breve periodo di tempo possibile. Capiamo che per avere un esito positivo, l'educazione del paziente e la partecipazione sono fondamentali. La partecipazione a un programma riabilitativo che inizi prima della chirurgia ("pre-hab") è in grado di migliorare notevolmente il processo di recupero da un intervento chirurgico di sostituzione del ginocchio.

La chirurgia è una parte importante del processo, ma il vostro impegno per la terapia e l'esercizio, sarà fondamentale nel massimizzare il recupero del vostro ginocchio.

COSA FARE PRIMA DELL'INTERVENTO

- Perdere il peso in eccesso per evitare il sovraccarico del ginocchio operato e del lato sano durante il recupero.
- Evitare l'assunzione di farmaci antinfiammatori (Acido acetilsalicilico, Nimesulide, etc.) e di qualsiasi terapia occasionale non prescritta dal medico curante per almeno 2 settimane prima dell'intervento. Per il controllo del dolore è possibile assumere Paracetamolo 500 mg 1 cp x 3/die
- Se si assumono estroprogestinici orali ("pillola", cerotti per la menopausa) sospenderne l'assunzione almeno 30 giorni prima dell'intervento.
- Smettere di fumare per ridurre i problemi respiratori durante e dopo l'anestesia e per non ritardare la cicatrizzazione della ferita chirurgica.
- Controllare la presenza di eventuali infezioni latenti (ascessi dentari, cistiti, etc).
- Chiedere al medico curante una lettera contenente informazioni sulle condizioni cliniche del paziente e sulle sue patologie attuali e remote.

IL RECUPERO DOPO INTERVENTO CHIRURGICO DI SOSTITUZIONE PROTESICA DI GINOCCHIO:

Importante ricordare che ogni persona si riprenderà in modo diverso. Non tutti hanno la stessa capacità di recupero dopo l'intervento chirurgico. Il recupero avviene solitamente in 2 fasi

RECUPERO DALL' INTERVENTO CHIRURGICO:

Il recupero da un intervento chirurgico necessita generalmente di 6 settimane. Durante questo periodo avviene la guarigione dell'incisione chirurgica ed il ripristino muscolare e fisico. Questo è il tempo necessario per ristabilire un equilibrio psico-fisico ed un ritorno alle normali attività come il dormire, mangiare e tutte le attività routinarie della vita normale. Alcune persone possono camminare in modo indipendente dopo 3-4 settimane. La maggior parte delle persone avranno bisogno di alcuni farmaci per il dolore per un massimo di 6-8 settimane dopo l'intervento chirurgico.

RECUPERO DELLA FUNZIONALITA' ARTICOLARE:

Il dolore al ginocchio che avete avuto a causa della patologia artrosica porta ad un indebolimento della muscolatura della coscia e rimarrà tale anche nell'immediato post-operatorio. Noi non cambiamo la forza dei vostri muscoli con la protesi, ma l'obiettivo è quello di ridurre il dolore e migliorare la limitazione della funzionalità articolare. Molti pazienti ritengono che la debolezza muscolare andrà via dopo l'intervento chirurgico. La disabilità di un paziente affetto da artrosi è generalmente legata ad una o tutte le seguenti condizioni: dolore, debolezza, atrofia muscolare e deformità degli arti.

Per ottenere un buon risultato funzionale, è necessario ricostituire un'integrità muscolare. Questo si ottiene facendo esercizi e restando attivi.

Ci vorrà circa 1 anno per recuperare la forza e la resistenza dei muscoli che muovono questa complessa articolazione.

Passeggiate e attività precoce dopo intervento chirurgico

Dopo l'intervento si inizierà a camminare per brevi distanze in camera e si eseguiranno esercizi leggeri con infermieri e terapisti.

Carico protetto

Stare in posizione eretta con il peso del corpo distribuito uniformemente su entrambi gli arti con l'aiuto di girello deambulatore e stampelle.

Si ha il permesso di caricare sulla gamba operata in modo graduale e parziale.

Precauzioni per il ginocchio operato:

Dopo l'intervento, salvo complicazioni o controindicazioni, è necessario iniziare la riabilitazione il prima possibile, seguendo attentamente le indicazioni dei Medici. Il programma riabilitativo può non essere uguale in tutti i soggetti operati di PTG: può variare in base al tipo di intervento, età, alle condizioni cliniche generali (malattie concomitanti) e alle indicazioni del chirurgo ortopedico che ha eseguito l'intervento. Le indicazioni che seguiranno devono essere seguite da subito dopo l'intervento chirurgico e mantenute fino a che non saranno interrotte dal chirurgo ortopedico e/o dallo specialista fisiatra. Il programma riabilitativo prevede più aspetti che si possono riassumere in:

- Precauzioni post-operatorie: precauzioni da seguire per una buona conservazione della protesi
- esercizi terapeutici precoci: da cominciare secondo prescrizione medica.

PRECAUZIONI POST-OPERATORIE

L'intervento chirurgico da solo non è sufficiente a ridare la piena funzionalità articolare. Pertanto ruolo essenziale assume il trattamento riabilitativo, l'apprendimento di una corretta igiene articolare e degli esercizi da effettuare. E' quindi opportuno, per la Sua sicurezza, che Lei conosca le posizioni che potrà assumere nel letto, nella carrozzina o nella sedia e come fare ad effettuare i trasferimenti.

Avrete punti o graffette metalliche che corrono lungo la vostra ferita sulla parte anteriore del ginocchio. I punti o le graffette saranno rimossi circa 3 settimane dopo l'intervento chirurgico. La sutura sotto la pelle non richiede la rimozione.

Evitare di immergere la ferita in acqua fino a quando non è completamente chiusa ed asciutta. È possibile continuare a bendare la ferita per evitare l'irritazione da indumenti o calze elastiche.

Si raccomanda, subito dopo l'intervento, di muovere frequentemente il collo del piede e di indossare calze elastiche antitrombo.

Posizione a letto: è utile cercare l'estensione completa del ginocchio fin dall'immediato post-operatorio, ad esempio in posizione supina posizioni un piccolo spessore sotto il calcagno oppure ricerchi la posizione prona.

Dopo l'intervento, appena possibile, inizierete, già in ospedale, un programma di recupero consistente in esercizi di mobilizzazione attiva e passiva e di ripresa del cammino.

Gli obiettivi della riabilitazione sono:

- controllo del dolore
- prevenzione delle complicanze da immobilizzazione: tromboflebiti, embolia polmonare, piaghe da decubito, retrazioni capsulo-legamentose
- ottenere un'adeguata motilità del ginocchio
- rinforzare i muscoli

- raggiungere l'indipendenza nelle attività della vita quotidiana
- deambulazione indipendente, con due bastoni canadesi (da abbandonare gradualmente)

ESERCIZI POST-OPERATORI PRECOCI

Il terapeuta inizierà, dopo prescrizione medica, il programma di esercizi dell'arto operato e Le insegnerà come eseguirli correttamente. Lei dovrà partecipare attivamente all'attività con il fisioterapista, dovrà ripetere i seguenti esercizi a letto almeno 4 - 5 volte al giorno; ogni volta fare almeno 10 ripetizioni. Questi facili esercizi accelereranno la Sua ripresa funzionale:

Esercizio n°1: Flesso-estensione delle caviglie: piegare le caviglie lentamente su e giù portando il movimento al massimo possibile. Questo esercizio è importante per prevenire l'insorgenza di flebiti all'arto operato. Fare questo esercizio ogni 5-10 minuti. (fig.1-2)



Fig. 1



Fig. 2

Esercizio n°2: Estensione passiva del ginocchio: in posizione supina mettere un rialzo sotto il calcagno. (fig.3) Se tollerata può essere assunta la posizione prona: la forza di gravità, i piedi fuori dal letto ed un eventuale peso sul tallone aiutano ad ottenere un'estensione completa. (fig.4)



Fig. 3



Fig. 4

Esercizio n°3: Contrazioni isometriche di quadricipite, glutei e dorsiflessori della caviglia: flettere dorsalmente la caviglia, contrarre i glutei e schiacciare le ginocchia contro il piano del letto, mantenere la posizione per 5 secondi poi rilasciare.(Fig.5)



Fig. 5

Esercizio n°4: Flesso-estensione del ginocchio: con le braccia distese lungo i fianchi piegare il ginocchio senza sollevare il bacino e ristenderlo. Può essere utile l'utilizzo di una tavoletta e indossare dei calzini per aiutare il tallone nello scivolamento. (fig. 6-7)



Fig. 6



Fig. 7

Esercizio n°5: Alzate a gamba tesa: a ginocchio esteso sollevare la gamba 20-30 cm dal letto mantenere 3-5 secondi, abbassare lentamente. (fig.8)



Fig. 8

Esercizio n°6: Contrazioni isometriche degli adduttori: schiacciare un cuscino tra le ginocchia piegate, mantenere la contrazione per 5 secondi e rilasciare. (fig.9-10)



Fig. 9



Fig. 10

Esercizio n°7: Estensione attiva: dopo aver posto uno spessore sotto il ginocchio, estendere la gamba, mantenere per 5 sec e abbassare lentamente. (fig.11-12)



Fig. 11



Fig. 12

Esercizio n°8: Abduzione della gamba tesa: mettersi sul fianco alzare la gamba tesa, mantenere la posizione per 3/5 sec. ed abbassare lentamente. (fig.13)



Fig. 13

Esercizio n°9: Flessione attiva assistita del ginocchio da seduti: con le gambe fuori dal letto cercare di piegare il ginocchio operato contro l'altra gamba che frena il movimento e ridistenderlo completamente. (fig.14)



Fig. 14

ALZARSI DA LETTO E PROGRESSIVA RIPRESA DELLE ATTIVITA'

Dalla 2a-4a giornata post-operatoria potrà alzarsi con assistenza, stare con le gambe fuori dal letto e stare seduto, su una sedia alta, per almeno 15 minuti. Questo tempo sarà progressivamente aumentato, anche in base alle reazioni individuali. Potrà mangiare da seduto. Nei tempi stabiliti in base al Suo intervento potrà iniziare il cammino assistito dal fisioterapista con deambulatore ascellare ("girello") e successivamente con due semplici bastoni canadesi, all'inizio per brevi tratti e poi per tratti sempre più lunghi. In questa fase potrà andare in bagno, assistito dall'infermiere o dal fisioterapista.

Per il cammino saranno necessarie scarpe chiuse con suola di gomma morbida antiscivolo.

Salire sul letto (Fig 1)

- Sedersi sul bordo del letto con i piedi per terra far scivolare le anche indietro sostenendo il peso con le braccia
- Far scorrere le gambe sul letto; tenere la gamba operata dritta
- Una volta a letto, tenere le dita dei piedi rivolte verso l'alto

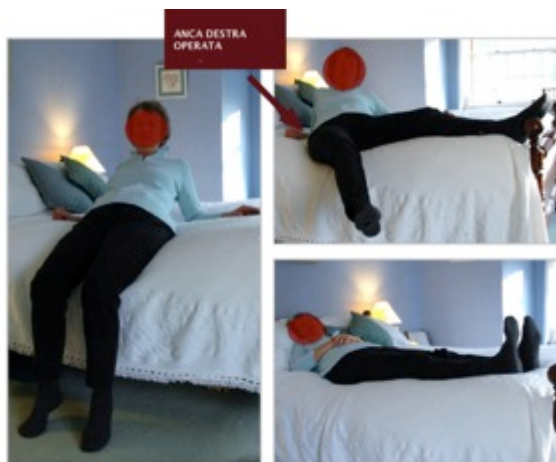


Fig.1

Alzarsi dal letto (Fig. 2)

- Far scivolare le gambe verso il bordo del letto; tenere la gamba operata dritta
- Far scivolare le gambe in modo che i talloni siano oltre il bordo del letto
- Scivolare con il bacino in avanti fino a quando entrambi i piedi sono a terra aiutando a sostenere il peso con le braccia



Fig.2

Sedersi su una sedia: (Fig.3)

Per sedersi su una sedia:

- Stare davanti alla sedia. Indietreggiare fino a toccare il bordo della sedia con le gambe
- Posizionare la gamba operata lontano di fronte a voi
- Posizionare le stampelle nella mano opposta del lato operato e l'altra lungo il bracciolo della sedia appoggiandosi al bracciolo e scaricando il peso sull'arto sano.
- Iniziare la seduta
- Una volta che vi siete seduti, si può portare il ginocchio della gamba operata a 90°
- Quando si è seduti, tenere sempre le ginocchia in un piano inferiore rispetto ai fianchi.
- Nelle fasi iniziali, evitare di stare seduti per lunghi periodi di tempo. Alzarsi ogni 20-30 minuti per fare una passeggiata prima di sedersi di nuovo



Fig.3

Alzarsi da una sedia: (Fig.4)

- Posizionare il piede della gamba operata lontano di fronte a voi
- Portare il bacino in avanti verso il bordo della sedia
- Anche in questo caso, posizionare la gamba operata lontano di fronte a voi
- Spingere verso l'alto con entrambe le mani sui braccioli della sedia e fare forza con la gamba non operata
- Non cercare di usare la gamba operata per alzarsi dalla sedia
- Posizionare le stampelle in mano dal lato sano
- Una volta in piedi, mettere una stampella sotto ogni braccio
- Non cercare di alzarsi flettendo oltre i 90° l'arto operato. Spostarsi sempre verso il bordo della sedia ed iniziare la procedura



Fig.4

Entrare in una macchina (Fig.5)

- Spostare il sedile posteriore il più possibile e reclinarlo leggermente vi aiuterà a salire in macchina
- Avvicinarsi di schiena al sedile e porre una mano sul retro del sedile e una mano sul cruscotto per aiutarvi a salire
- Sedetevi lentamente mantenendo la gamba operata dritta
- Scivolare indietro aiutandovi con le braccia portando entrambe le gambe all'interno dell'abitacolo quindi girarsi e posizionarsi con entrambe le ginocchia flesse



Fig.5

Suggerimenti: l'aggiunta di un cuscino fermo sul sedile renderà più comoda la posizione seduta con ginocchio semiflesso se il viaggio in macchina è particolarmente lungo. Saranno inoltre agevolate la salita e la discesa dalla macchina.

Rieducazione al passo

Inizialmente si utilizzerà il deambulatore per camminare ed una volta acquisita autonomia ed equilibrio, potrete passare alle stampelle (questa fase potrebbe non essere necessaria utilizzando quindi da subito le stampelle)

Utilizzo del deambulatore (Fig.6)

- Posizionare il deambulatore un passo avanti a voi
- Appoggiarsi ad esso e trovare l'equilibrio con l'arto operato, iniziare il passo sostenendosi sulla gamba sana
- Spostare quindi l'arto sano avanti alla gamba operata sostenendo il peso in parte sull'arto operato ed in parte sui bracci del deambulatore
- Ripetere la procedura

Uso delle stampelle (Fig.7)

- Posizionare le stampelle leggermente avanti al corpo
- Posizionare il peso sull'arto non operato e spostare l'arto operato tra le stampelle
- Portate quindi l'arto sano avanti alle stampelle sostenendo parte del peso sui manici dei bastoni canadesi

Ripetere la procedura (per ulteriori informazioni scaricare il programma riabilitativo “*utilizzo delle stampelle*” dalla sezione FISIOTERAPIA nel sito)



Fig. 6

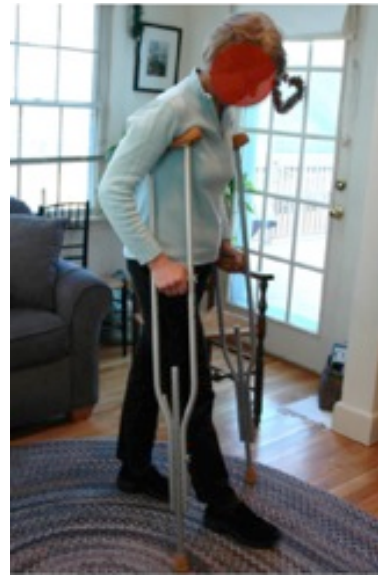


Fig. 7

Salire e scendere le scale

I fisioterapisti inizieranno ad insegnarvi a salire e scendere le scale durante il periodo post-operatorio per rendervi autonomi in questa procedura prima della vostra dimissione.

Salire le scale (Fig.8)

- Mettere una mano sulla ringhiera e portare la stampella sotto l'altro braccio
- Sostenere il peso con le braccia e sulla stampella facendo forza sulla gamba non operata poi eseguire il passo con l'arto operato
- Ripetere la procedura

Scendere le scale (Fig.9)

- Posizionare la stampella sotto un braccio e la mano opposta sulla ringhiera
- Iniziare la discesa per le scale con le stampelle quindi scendere con l'arto operato poi con la gamba sana

Un modo per ricordare
Su con la gamba buona
Giù con la gamba operata.



Fig. 8



Fig. 9

Progressione

Le seguenti sezioni di esercizi sono più impegnative. Si può iniziare questi esercizi, dopo che gli esercizi post-operatori sono diventati relativamente facile. Si può richiedere l'aiuto di un fisioterapista al fine di garantire che gli esercizi vengano svolti correttamente. I seguenti esercizi aiuteranno i vostri muscoli a ritrovare la forza e la resistenza, e consentono di ottenere un recupero completo.

Aggiungere un nuovo esercizio alla volta in modo da poter monitorare il suo effetto sul fisico.

Da ricordare che l'indolenzimento a seguito di un esercizio dovrebbe diminuire entro 2 ore dal completamento del programma .

Se si dovesse avvertire DOLORE a seguito di un esercizio dopo più di 2 ore è necessario ridurre l'intensità degli esercizi.

Questo può essere realizzato riducendo il numero di ripetizioni . In alcuni casi potrebbe essere necessario interrompere un esercizio del tutto se provoca dolore intenso o inusuale. Se ci si accorge che un esercizio è più faticoso è consigliabile aumentare il numero di ripetizioni gradualmente.

Ricorda: Questo opuscolo è inteso come guida generale per i vostri esercizi e altri aspetti della riabilitazione. Se non siete sicuri di un particolare esercizio, o l'intensità di un esercizio è meglio rivolgersi al vostro fisioterapista.

1. *Avanti / Indietro Stepping* (Fig. 1)

- Stare in piedi con il vostro peso sulla gamba operata.
- Iniziare facendo un passo in avanti e uno indietro con la gamba non operata trasferendo il peso da una gamba all'altra.
- Quando possibile, si può progredire facendo 5-6 passi in fila.
- Utilizzare il supporto di mano per sicurezza e equilibrio.

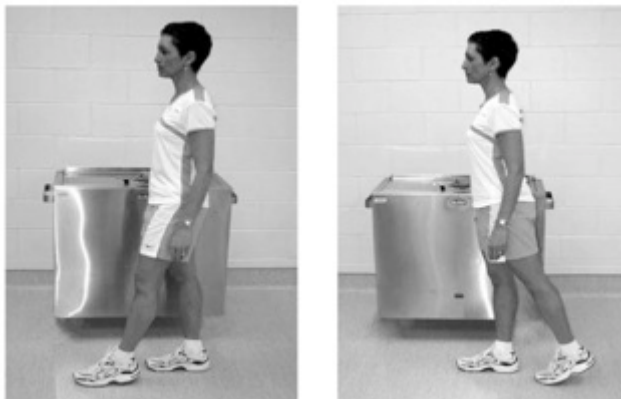


Fig. 1

2. *Single Leg Balance* (Fig. 2)

- Tentare di restare in equilibrio sulla gamba operata. Iniziare con un supporto.
- Aumentare la quantità di tempo in cui si bilancia il peso del corpo sull'arto operato utilizzando un supporto (ad esempio, provare a restare in equilibrio per 20 - 30 secondi).
- Cercare di rimanere in equilibrio senza l'uso di un supporto.
- Aumentare gradualmente la quantità di tempo sull'arto operato senza utilizzare nessun tipo di supporto



Fig. 2

3. *1/4 Wall Squat* (Fig. 3)

- Mantenersi con le spalle a circa 6 cm dal muro. Tenete i piedi che puntano davanti a voi. Tenete la schiena e le spalle contro il muro.
- Lentamente piegare le ginocchia (flessione a 40° circa). Non lasciare che le ginocchia vadano davanti alla punta dei piedi.
- È possibile utilizzare il supporto, se necessario.



Fig. 3

4. *Passo. Step* (Fig. 4)

- Posizionare la gamba operata su un rialzo 10/15 cm.
- Salite sul gradino utilizzando i muscoli della gamba operata.
- Eseguire il passo verso il pavimento con la gamba non operata. Cercare di rendere tutto il movimento lento e controllato.



Fig. 4

5. *Rinforzo muscolare con elastico* (Fig. 5)

- Stare dritti con i piedi leggermente divaricati
- Portare la gamba operata all'indietro, con il ginocchio dritto, contro la resistenza dell'elastico
- Tenere i muscoli addominali contratti per evitare di inarcare la zona lombare
- Portare la gamba lentamente in posizione di partenza

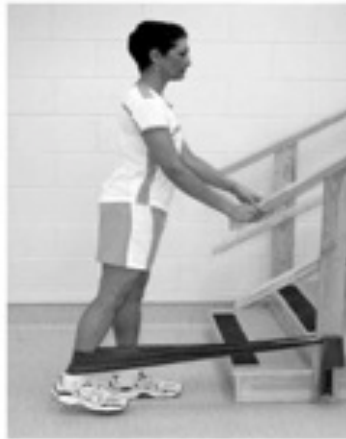


Fig. 5

6. *Rinforzo muscolare con elastico* (Fig. 6)

- Stare dritti con i piedi leggermente divaricati.
- Portare la gamba operata contro la resistenza dell'elastico verso l'esterno.
- Tenere il ginocchio dritto.
- Consentire alla gamba di tornare lentamente alla posizione di partenza.

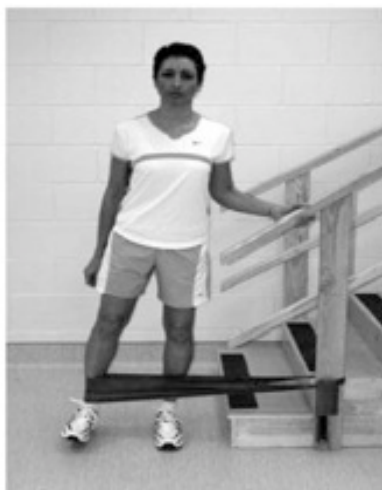


Fig. 6

A CASA

Una volta a casa è necessario eseguire le varie attività in modo appropriato per non danneggiare l'impianto protesico. Queste precauzioni vanno seguite per almeno i primi 2/3 mesi, e comunque finché non interrotte dal medico specialista. I primi tempi dopo l'intervento potreste avere bisogno di un aiuto a casa per le normali attività della vita quotidiana (es. vestirsi, fare la spesa ecc.).

I lavori domestici pesanti devono essere evitati, per 2/3 mesi dall'intervento, mentre sono concessi lavori semplici (cucinare, attività varie in stazione eretta).

Gli Sport consigliati sono, ad esempio: cammino, nuoto, cyclette, bocce, golf, ballo; quelli sconsigliati: calcio, jogging, tennis, basket, pallavolo.

Quindi, giunti a casa si consiglia di attenersi alle seguenti indicazioni:

- Proseguire con gli esercizi appresi durante il ricovero;
- Camminare con due bastoni canadesi finché non indicato diversamente dal medico specialista;
- Non guidare l'auto fino a quando non si raggiunge un cammino autonomo ed una buona articolarietà funzionale (2/3 mesi circa);
- Sistemare un seggiolino nella vasca da bagno per facilitare il trasferimento;
- Mettere tappetini ed adesivi antiscivolo nel piano doccia e fondo vasca;
- Rimozione di tutti i tappeti e degli ostacoli.
- Uno spazio di vita temporaneo sullo stesso piano, perché fare le scale sarà più difficile durante la prima fase di recupero.
- Per salire le scale ricordarsi che l'arto "buono" sale il gradino per primo, mentre per scendere l'arto "cattivo" operato scende il gradino per primo.
- Esercizi specifici più volte al giorno per ripristinare la circolazione e rafforzare il ginocchio. Probabilmente sarete in grado di eseguire gli esercizi senza aiuto, ma l'aiuto di un fisioterapista in casa o in un centro di riabilitazione le prime settimane dopo l'intervento chirurgico può essere utile.
- Una cyclette a casa aiuta molto. La cyclette è l'esercizio migliore che potete fare per il vostro ginocchio. Utilizzatela all'inizio con il sellino alto e senza resistenza, con il passare dei giorni abbassate gradualmente il sellino per consentire una maggiore flessione del ginocchio ed aumentate la resistenza del freno per favorire il potenziamento muscolare

ATTENZIONE!

- Non aumentare di peso.
- Evitare attività rischiose che potrebbero causare cadute accidentali.
- In caso di necessità avvertire il dentista della presenza della protesi per eseguire sempre una profilassi antibiotica prima di operazioni dentarie ed interventi odontoiatrici.

ESAMI E VISITE DI CONTROLLO

Dopo il rientro a casa Lei riprenderà gradualmente la Sua vita di sempre. Ricordi però che durante i primi mesi dall'intervento sarà utile eseguire regolari controlli ortopedici e fisiatrici. Inoltre alcuni semplici esami del sangue potranno tranquillizzare sulla regolarità del decorso post-operatorio.

N.B.: Se compaiono disturbi consultare il proprio Medico.

ASPETTATIVE REALISTICHE E RITORNO ALLO SPORT

Un fattore importante nel decidere se sottoporsi o meno ad un intervento chirurgico di Protesi totale del ginocchio è capire cosa questa procedura può e cosa non può fare .

Più del 90 % delle persone che hanno avuto un'esperienza di Protesi del ginocchio hanno verificato una notevole riduzione del dolore del ginocchio e un significativo miglioramento della capacità di eseguire attività comuni della vita quotidiana. Ma la Protesi totale del ginocchio non vi permetterà di fare di più di quanto facevate prima di iniziare a soffrire di artrosi.

Con l'uso e l'attività normale, lo spaziatore di plastica di ogni protesi di ginocchio comincia ad usurarsi. L'eccessiva attività o l'essere troppo pesanti può accelerare questa usura e può condurvi troppo presto all'intervento di sostituzione della vostra protesi perché si è mobilizzata o è diventata dolorosa. Pertanto, la maggior parte dei chirurghi sconsigliano di eseguire attività come la corsa, il jogging, saltare, o altri sport ad alto impatto per il resto della vostra vita dopo l'intervento chirurgico .

Le attività che potete fare a seguito di intervento di Protesi totale del ginocchio comprendono passeggiate illimitate, nuoto, golf, guida, trekking leggero, bicicletta, ballo liscio e altri sport a basso impatto.

Con le appropriate modifiche delle vostre attività, la Protesi del vostro ginocchio può durare per molti anni.