

**Fondazione Don Carlo Gnocchi - Onlus**  
**Centro “E. Bignamini”**



***Protesi d'anca***

***Guida dedicata alla terapia domiciliare  
di mantenimento***

***Consigli e precauzioni***

La presente guida vuole essere di aiuto al mantenimento dei risultati ottenuti. Contiene alcuni consigli ed esercizi, che il suo terapeuta ha già provveduto ad illustrarle spiegandogliene l'importanza.

**Centro “E. Bignamini”  
Via Matteotti, 56  
60015 Falconara (AN)**

**Tel.: 071 9160971**

**Fax: 071 912104**

**E-mail: [info.falconara@dongnocchi.it](mailto:info.falconara@dongnocchi.it)**



Sistema di Gestione per la Qualità  
Cert. n° 9122.GNCC/6

Al termine del Trattamento Riabilitativo Intensivo da Lei praticato nel nostro reparto, vogliamo ricordarLe che nelle prossime settimane sarà ancora necessario osservare alcune precauzioni al fine di evitarle possibili incresciose complicanze. Per questo La preghiamo di leggere attentamente i seguenti consigli e di osservarli adeguatamente.

### ***Consigli e precauzioni da seguire a domicilio***

#### **a letto**

- ✓ utilizzare un cuscino divaricatore quando riposa sul fianco operato
- ✓ evitare di incrociare le gambe e di ruotare i piedi in dentro
- ✓ evitare di piegarsi in avanti per rimboccare le coperte

#### **da seduti**

- ✓ evitare di flettere eccessivamente l'anca, pertanto non sedersi su sedie e letti bassi
- ✓ evitare di flettersi in avanti per alzarsi dalla sedia
- ✓ non raccogliere con le mani gli oggetti dal pavimento
- ✓ evitare di accavallare le gambe
- ✓ avere cura di non avvicinare troppo tra di loro gli arti inferiori quando si è seduti
- ✓ per i primi due mesi utilizzare un rialzo per il water e, se necessario, appoggi laterali
- ✓ evitare di flettersi eccessivamente per indossare calze e scarpe (pinza e calzascarpe lunghi)

#### **in piedi**

- ✓ evitare di flettere per raccogliere oggetti per terra
- ✓ appoggiare a terra il ginocchio dell'arto operato
- ✓ evitare di fare movimenti di rotazione del tronco quando il peso del corpo è sull'arto operato
- ✓ evitare di ruotare il piede dell'arto operato in dentro (le rotule non si debbono guardare)
- ✓ non portare pesi eccessivi

### ***Igiene di vita quotidiana***

- ✓ La guida della macchina può essere ripresa dopo 2 mesi
- ✓ Evitare per sempre le iniezioni intramuscolari glutee dal lato della protesi
- ✓ Evitare qualsiasi aumento ponderale

- ✓ Evitare percorsi accidentati o eccessivamente ripidi

### ***Esercizi consigliati***

1. Piegare alternativamente gli arti inferiori strisciando il tallone sul letto
2. Distesi sul letto, gambe allungate:piegare il ginocchio avvicinandolo al petto senza forzare, quindi allungarlo di nuovo e portare l'arto in appoggio. Ripetere dalla parte opposta.
3. Distesi sul letto, gambe piegate, piedi appoggianti. Sollevare il bacino e riportarlo lentamente in appoggio.
4. Distesi, gambe piegate, piedi appoggiati sul letto. Lascare cadere lentamente le ginocchia in fuori e poi avvicinarle di nuovo
5. Distesi sul letto portare in fuori l'arto inferiore disteso e lentamente riportarlo in posizione centrale. Ripetere dalla parte opposta.
6. Distesi sul letto, allargare leggermente gli arti inferiori. Ruotare all'interno e all'esterno le punte dei piedi.
7. Distesi sul letto, gambe allungate. Allungare l'arto inferiore operato schiacciando il ginocchio contro il letto e spingendo la punta del piede verso il viso. Ripetere dalla parte opposta.
8. Seduti sul letto, arti inferiori che pendono, mani appoggiate. Allungare alternativamente gli arti inferiori, spingendo la punta del piede verso il viso.