

**Fondazione Don Carlo Gnocchi - Onlus**  
**Centro "E. Bignamini"**



**Protesi di ginocchio**

**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**

- ✓ Distesi sul letto in posizione supina, appoggiare l'incavo del ginocchio su di un cuscino
- ✓ È possibile dormire di fianco anche sul lato della gamba operata
- ✓ Se si dorme sul fianco sano sarà maggiore la sensazione di riposo se si appoggia l'arto operato su di un cuscino

#### **da seduti**

- ✓ Sul water e, tenere l'arto operato più disteso dell'altro. Se necessario servirsi di appoggi laterali;
- ✓ Per infilarsi calzoni e gonne, piegare il tronco in avanti

#### **in piedi**

- ✓ evitare di battere i piedi
- ✓ fino a completa guarigione non portare i pesi, la spesa, ecc. Successivamente portare solo piccoli carichi e ben distribuiti alle braccia
- ✓ il paziente deve conservare una canadese per i tragitti più lunghi per stabilizzare un equilibrio precario

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

- ✓ mantenere sotto controllo il peso corporeo
- ✓ evitare la sedentarietà, l'attività fisica va intervallata con periodi di riposo
- ✓ usare scarpe comode e con buona base d'appoggio, evitare di indossare tacchi alti
- ✓ e' vietato guidare l'automobile prima di due mesi

### ***Esercizi consigliati***

1. 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. E' questo un esercizio molto importante in quanto favorisce il recupero e il mantenimento della estensione del ginocchio.
2. Piegare alternativamente gli arti inferiori, strisciando il tallone sul letto
3. Distesi sul letto, gambe allungate, piegare il ginocchio avvicinando al petto senza forzare, allungarlo di nuovo e portare l'arto in appoggio.  
Ripetere dalla parte opposta.
4. Distesi sul letto, gambe piegate, piedi appoggiati
5. Sollevare il bacino e riportarlo lentamente in appoggio
6. Distesi, gambe piegate, piedi appoggiati sul letto: lasciare cadere lentamente le ginocchia in fuori e poi avvicinarle di nuovo
7. Distesi sul letto, portare in fuori l'arto inferiore disteso e lentamente riportarlo in posizione centrale. Ripetere dalla parte opposta
8. Distesi sul letto allargare leggermente gli arti inferiori, ruotare all'interno e all'esterno le punte dei piedi.
9. Seduti sul letto, arti inferiori che pendono, mani appoggiate. Allungare alternativamente o contemporaneamente gli arti inferiori spingendo la punta del piede verso il viso.