



Ospedale "S. CAMILLO"

Ospedale Classificato ed Equiparato

Via Giovanelli, 19 - 38122 TRENTO

Tel. 0461 216111 – Fax 0461 230334

C.F. 01588540581 – P. IVA 01008231001



INDICAZIONI INTERVENTO DI ARTROPROTESI D'ANCA

PRECAUZIONI (FINO AL CONTROLLO ORTOPEDICO)



© 2016 Healthwise

Non accavallare la gamba operata sulla non operata



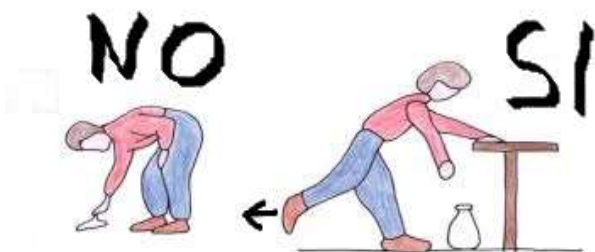
A letto per stare sul fianco tenere un cuscino tra le ginocchia (va bene anche doppio in base alla comodità)



Utilizzare un rialzo per il water (gli alzawater si trovano in un negozio per sanitari o spesso anche in farmacia)

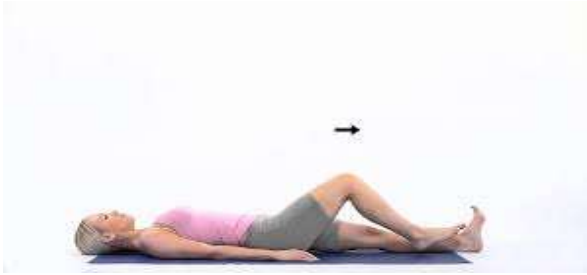


Non piegare eccessivamente la schiena in avanti o flettere eccessivamente la gamba

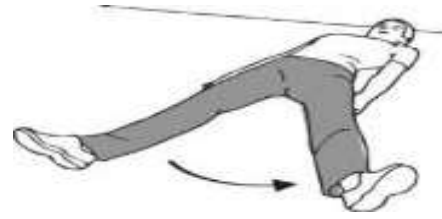


Per raccogliere un oggetto a terra portare indietro la gamba operata

ESERCIZI: SPUNTARE QUELLI DA ESEGUIRE



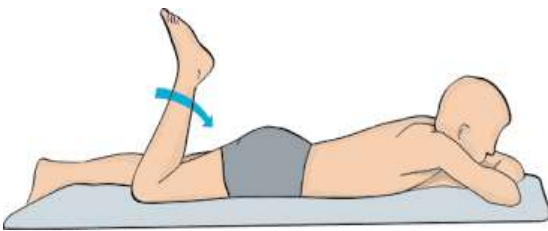
- piegare e raddrizzare il ginocchio



- Portare la gamba operata verso l'esterno



- Stringere e alzare il sedere



- Pancia in giù, portare il tallone verso il sedere



- Aprire le gambe a ginocchia piegate



- Alzare la gamba operata tesa

Indicazioni cammino

Non abbandonare le stampelle fino al controllo ortopedico. A domicilio è possibile utilizzare anche una sola stampella dal lato della gamba non operata (se indicato dal fisioterapista). Fuori casa utilizzare due stampelle!

Indicazioni scale

Salire: sale sul gradino la gamba non operata, poi le stampelle e l'arto operato raggiungono la non operata sul gradino. **Scendere:** scendono le stampelle e l'arto operato e poi la gamba non operata

In caso di dubbi rivolgersi al servizio di fisioterapia telefonando al numero 0461216125 oppure al numero 0461216147