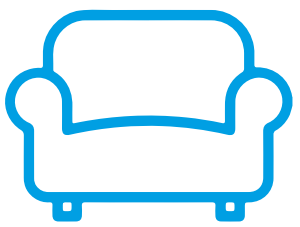


**.ortopedia**

# RECUPERO POST OPERATORIO ANCA



## **COME STARE SDRAIATI O SEDUTI**

Tenere la gamba distesa, dritta (non ruotata), rialzata appoggiata sopra un cuscino.

Utilizzare alza water per 45 giorni.

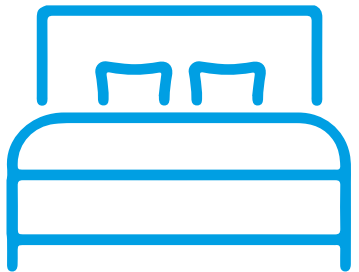
Usare un cuscino in macchina anche da passeggero per 45 giorni



## **COME STARE IN PIEDI**

Fare spostamenti di carico lateralmente da una gamba all'altra con le ginocchia dritte.

In fase di scarico appoggiare il piede della gamba operata su uno sgabellino basso o un piccolo rialzo.



## **COME DORMIRE**

Dormire supini o sul fianco.

Usare un cuscino tra le ginocchia per la posizione sul fianco, evitando di appoggiarsi sul fianco operato.



## **COME USARE STAMPELLE**

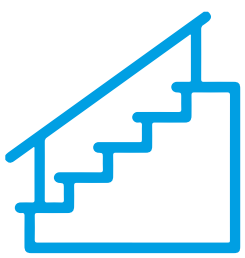
Camminare normalmente, simulando il movimento naturale del passo anche se in scarico o carico parziale.

Evitare di tenere il ginocchio rigido.

Appoggiare tutto il piede, solo la punta.

Con due stampelle l'appoggio del piede deve essere dritto (non extra ruotato) anche in fase di scarico o carico parziale.

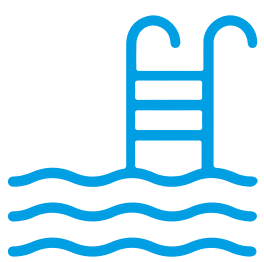
La singola stampella va portata dal lato della gamba sana.



## **COME FARE SCALE**

Salire con appoggio sul gradino della gamba sana.

Scendere con appoggio sul gradino della gamba operata in carico sulle stampelle.

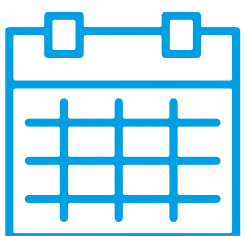


## **QUALE SPORT SI PUÒ FARE**

Lavoro in acqua,

Nuoto, no rana

Dopo la fisioterapia o gli esercizi a casa usare sempre il ghiaccio.



## **QUANDO SI PUÒ...**

Andare in piscina DOPO RIMOZIONE PUNTI

Nuotare 20 GIORNI

Pedalarci 20 GIORNI (o con flessione del ginocchio a 90°)

Caricare completamente il ginocchio 3/4 SETTIMANE

Guidare 1 MESE



fdasalute.it  
#sempremeglio