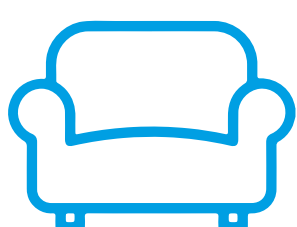


**.ortopedia**

RECUPERO POST OPERATORIO

# GINOCCHIO MENISCO



## COME STARE SDRAIATI O SEDUTI

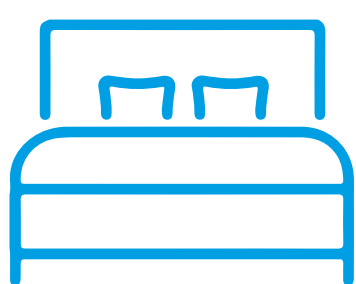
Tenere la gamba distesa, dritta (non ruotata), rialzata appoggiata sopra un cuscino.



## COME STARE IN PIEDI

Fare spostamenti di carico lateralmente da una gamba all'altro 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.



## COME USARE STAMPELLE

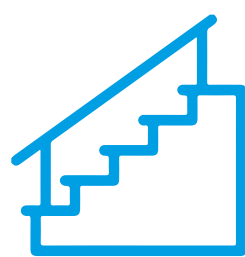
Camminare normalmente, simulando il movimento naturale del passo anche se in scarico o carico parziale.

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.

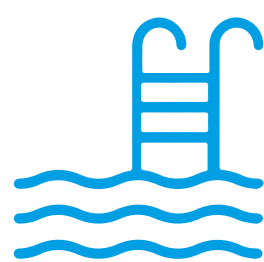
La singola stampella va portata dal lato della gamba sana.



## COME FARE SCALE

Salire con appoggio sul gradino della gamba sana.

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

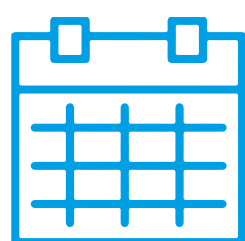


## QUALE SPORT SI PUÒ FARE

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

Pedalare 10 GIORNI

Caricare completamente il ginocchio 15 GIORNI

Correre 3/4 SETIMANE



fdasalute.it  
#sempremeglio