

Dr. Daniele Nozza

ORTHOPEDIC SURGEON

Specialista in Ortopedia e Traumatologia

Chirurgia protesi di anca e ginocchio

Traumatologia dello sport

Chirurgia del ginocchio

Medico della Nazionale di calcio U21



Esercizi di terapia domiciliare prima della protesi dell'anca o del ginocchio

Esercizi prima dell'intervento chirurgico

Gli esercizi a basso impatto aiutano ad alleviare la rigidità e il dolore associati a un'articolazione artritica. L'esercizio prima dell'intervento chirurgico ti aiuterà a rafforzare i muscoli oltre a prepararti mentalmente per il processo di recupero familiarizzandoti con alcuni esercizi comuni dopo l'intervento chirurgico.



Questo programma inizia con un periodo di riscaldamento di stretching seguito da esercizi di rafforzamento e resistenza. L'assunzione di farmaci antinfiammatori da banco (ibuprofene, naprossene, meloxicam) o paracetamolo prima o dopo l'esercizio fisico può aiutare con gonfiore e disagio. Si prega di consultare il proprio medico di base prima di iniziare qualsiasi farmaco antinfiammatorio, soprattutto se in passato si sono avuti problemi cardiaci, gastrici e renali. Si consiglia un breve riscaldamento e defaticamento

periodi prima e dopo l'esercizio.

L'esercizio fisico non dovrebbe causare dolore o disagio eccessivi. Se senti disagio, interrompi l'esercizio o modifica il movimento in modo da sentirti più a tuo agio. A volte l'anca o il ginocchio artritico limitano la capacità di eseguire determinati esercizi. Ascolta il tuo corpo e cerca di eseguire questi esercizi al meglio delle tue capacità. Ricorda che lavorare prima dell'intervento chirurgico renderà più facile il tuo recupero.

Si consiglia di provare questi esercizi almeno 3-4 giorni alla settimana per 30-60 minuti al giorno. Puoi interrompere la tua routine di esercizi e fare alcuni esercizi al mattino e altri al pomeriggio o eseguire diversi gruppi di esercizi in giorni diversi.



ESERCIZI DI STRETCHING

Lo stretching aiuta a prevenire gli infortuni preparando i muscoli per un allenamento. In genere, si consiglia ai pazienti di dedicare 5-10 minuti allo stretching prima di esercitarsi. Un asciugamano caldo possono essere utilizzati per aiutare a rilassare i muscoli in preparazione allo stretching. Massaggiare con una crema topica prima di iniziare può anche aiutare nel processo di riscaldamento. I seguenti allungamenti possono essere eseguiti anche tra un esercizio e l'altro per evitare che i muscoli si irrigidiscano. Si consiglia di iniziare e terminare il programma di esercizi con gli allungamenti. Il ghiaccio può essere applicato al ginocchio o ai muscoli doloranti dopo l'esercizio.

CONSIGLI GENERALI PER GLI ESERCIZI DI STRETCHING:

Riscaldati camminando per 5-10 minuti per preparare i muscoli all'esercizio

Ricordati di fare stretching in modo lento e controllato, evita movimenti rapidi

Esegui ogni allungamento fino a quando non avverti un "DISAGIO TOLLERABILE" nel muscolo - regola l'allungamento in base al tuo comfort

Cerca di mantenere la posizione per 10-30 secondi

Ritorna lentamente alla posizione di partenza originale

Fai un respiro profondo e RILASSATI PER 5 SECONDI tra una ripetizione e l'altra

Defaticamento: 5-10 minuti di glassa o camminata lenta per terminare l'allenamento

Nota: puoi aspettarti un po' di indolenzimento muscolare quando inizi per la prima volta un programma di stretching

STRETCHING DEI FLESSORI (SEDUTI)

I muscoli posteriori della coscia possono essere allungati in modo diverso a seconda della posizione scelta. Pertanto, si consiglia di alternare di tanto in tanto l'allungamento dei muscoli posteriori della coscia. Questo esercizio dovrebbe essere eseguito su entrambe le gambe.



1. Inizia sedendoti su una sedia con schienale rigido, appoggia la gamba su uno sgabello o una sedia direttamente di fronte a te.

2. Mantenendo la schiena dritta, raggiungi lentamente le dita dei piedi mantenendo allo stesso tempo il ginocchio dritto. (Sentirai un allungamento lungo i muscoli della parte posteriore della coscia)

- 3. Prova a tenere premuto per 30 secondi**
- 4. Ritorna lentamente alla posizione di partenza**



REPS PER SET	HOLD STRETCH	# OF SETS
5-10	5-30 SECONDS	3

ALLUNGAMENTO DEL POLPACCIO

Questi allungamenti sono tipicamente utilizzati durante il riscaldamento per preparare i muscoli ad altri esercizi. Dovrai appoggiarti a un muro o a una porta per eseguire questo esercizio. Si consiglia di eseguire gli allungamenti in due modi diversi. Questo esercizio dovrebbe essere eseguito su entrambe le gambe.



e

1. Comincia la tua posizione con un piede davanti all'altro
2. Tieni le dita di entrambi i piedi puntate in avanti mentre le mani sono sul muro/porta - Assicurati di tenere sempre il ginocchio posteriore dritto con il tallone a terra
3. Ora piegati lentamente in avanti finché non senti un allungamento nella parte posteriore del polpaccio
4. Prova a tenere la posizione per 30 secondi
5. Ritorna lentamente alla posizione di partenza



REPS PER SET	HOLD STRETCH	# OF SETS
5-10	5-30 SECONDS	3

ALLUNGAMENTO DEL POLPACCIO (SECONDARIO)

La seconda parte dell'allungamento del polpaccio è mostrata di seguito. Questo esercizio allunga i muscoli del polpaccio in modo diverso rispetto al primo allungamento. Questo allungamento viene utilizzato anche durante il riscaldamento per preparare i muscoli ad altri esercizi. Dovrai appoggiarti a un muro o a una porta per completare questo tratto. È importante cercare di rilassarsi durante gli esercizi di stretching. Non trattenere il respiro. Concentrati invece sul fare respiri lenti e profondi mentre cerchi di allungarti un po' di più.

1. Sfalsa la tua posizione con un piede davanti a l'altro.
2. Tieni le dita di entrambi i piedi rivolte in avanti mentre le mani sono sul muro/porta. Assicurati di mantenere il ginocchio posteriore dritto con il tallone a terra per tutto il tempo.
3. Ora piegati lentamente in avanti finché non senti un allungamento nella parte posteriore del polpaccio.
4. Prova a mantenere l'allungamento per 30 secondi.
5. Torna lentamente alla posizione di partenza.



SETS	REPETITIONS	HOLD
3	1	30 seconds

ESERCIZI DI POTENZIAMENTO

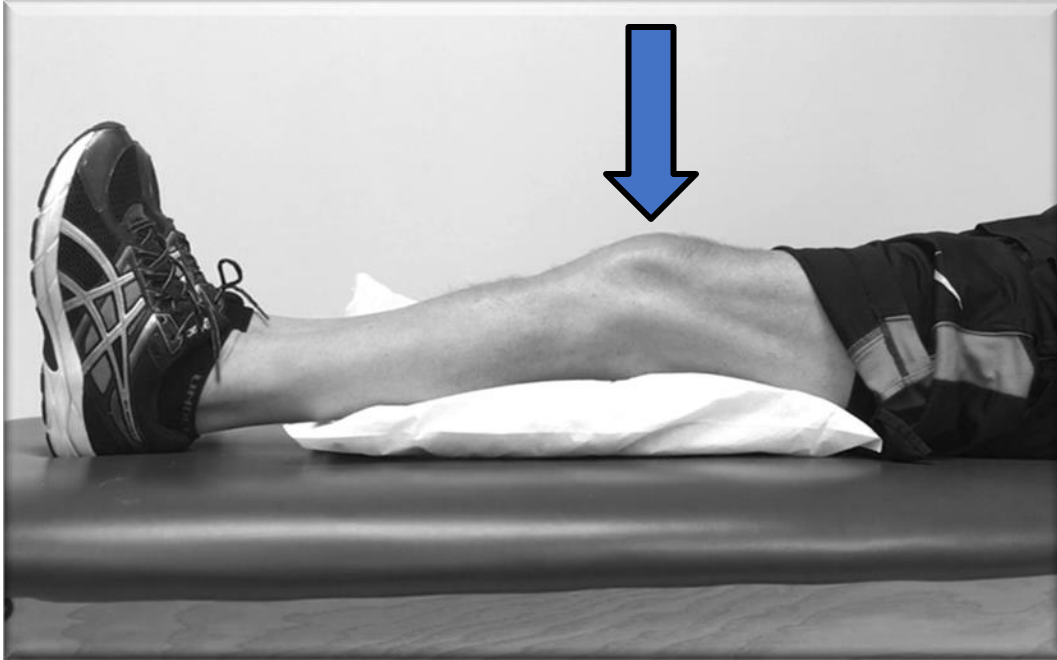
Ricordati di completare gli esercizi di stretching prima di iniziare gli esercizi di potenziamento . È importante esercitare i muscoli delle gambe in modi diversi per migliorare la forza e la funzione complessiva. Ci si può aspettare un leggero disagio muscolare. Questi esercizi NON dovrebbero causare dolore. Se provi dolore, fai marcia indietro e modifica la tua tecnica. Se il dolore è ancora presente, si consiglia di evitare l'esercizio particolarmente doloroso. Bande per esercizi o pesi alla caviglia possono essere aggiunti alla maggior parte di questi esercizi per aumentare il grado di difficoltà. Iniziamo presentando semplici esercizi per poi passare a ESERCIZI più AVANZATI.

CONSIGLI GENERALI PER GLI ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO

- **Riscaldamento:** Completa prima gli esercizi di stretching precedenti
- Esegui movimenti lenti e costanti finché non senti un ALLUNGAMENTO TOLLERABILE e regola la tensione in base al tuo comfort
- Mantieni la posizione per un massimo di 5 secondi prima di tornare lentamente alla posizione di partenza
- Fai un respiro profondo e rilassati per 1-2 secondi
- Ripetere per 3 serie da 5-10 ripetizioni come tollerato
- Defaticamento: applicare del ghiaccio sulla parte esterna del ginocchio per 5-10 minuti dopo la routine di allenamento

QUAD SETS

I quadricipiti sono un gruppo di muscoli sulla parte anteriore della coscia. Questo esercizio aiuta a svegliare i muscoli per le prime settimane dopo l'intervento chirurgico. Per eseguire questo esercizio, si consiglia di sdraiarsi sulla schiena su una superficie morbida o un tappetino. Metti un piccolo asciugamano o un cuscino dietro il ginocchio.



1. Tieni le dita dei piedi puntate verso il soffitto e spingi lentamente la parte posteriore del ginocchio verso il basso asciugamano/cuscino. Sentirai i muscoli della coscia stringersi.
2. Mantieni la contrazione muscolare per 5 secondi prima di rilassarti lentamente e tornare alla posizione di partenza.

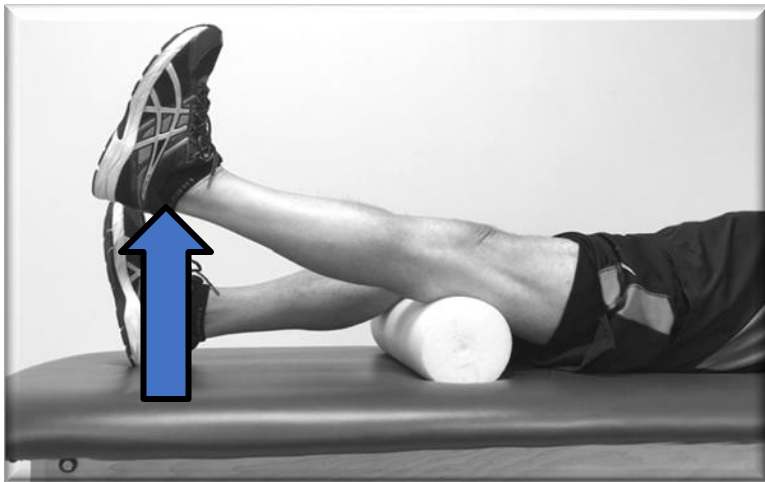
SETS	REPETITIONS	HOLD
3	10	5 seconds

QUAD ARCS

I quadricipiti sono un gruppo di muscoli sulla parte anteriore della coscia. Questo esercizio aiuta a svegliare i muscoli per le prime settimane dopo l'intervento chirurgico. Per eseguire questo esercizio, si consiglia di sdraiarsi sulla schiena su una superficie morbida o un tappetino. Per questo esercizio, posiziona un asciugamano arrotolato o un cuscino dietro il ginocchio che consenta al ginocchio di riposare in una comoda posizione piegata.



1. Con le dita dei piedi puntate verso il Soffitto, raddrizza lentamente il ginocchio mantenendo la parte posteriore del ginocchio sull'asciugamano/cuscino. Sentirai i muscoli della coscia stringersi.
2. Cerca di trattenere la contrazione muscolare per 5 secondi con il ginocchio dritto.
3. Successivamente, rilassa lentamente i muscoli della coscia e lascia che la gamba torni alla posizione di partenza.

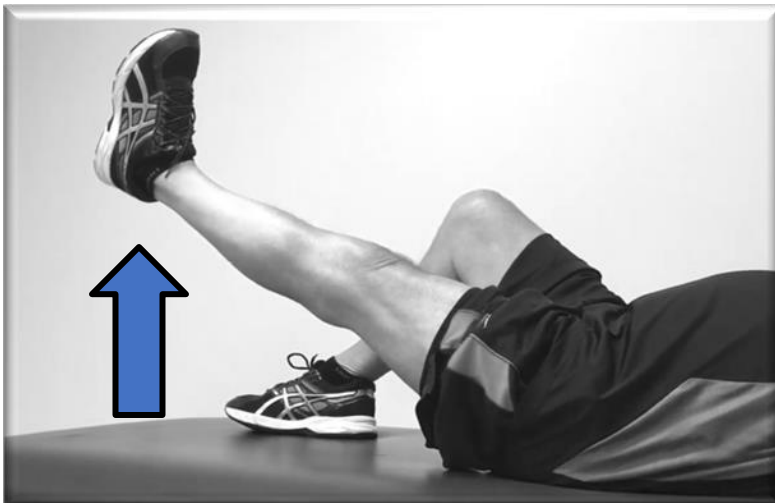


This exercise should be performed on both legs.

SETS	REPETITIONS	HOLD
3	10	5 seconds

STRAIGHT LEG RAISE

Questo esercizio fa lavorare i muscoli quadricipiti (coscia). Per eseguire questo esercizio, si consiglia di sdraiarsi sulla schiena su una superficie morbida o un tappetino. Per alleviare la pressione sulla schiena, la gamba opposta dovrebbe essere comodamente appoggiata in posizione piegata con il piede a terra.

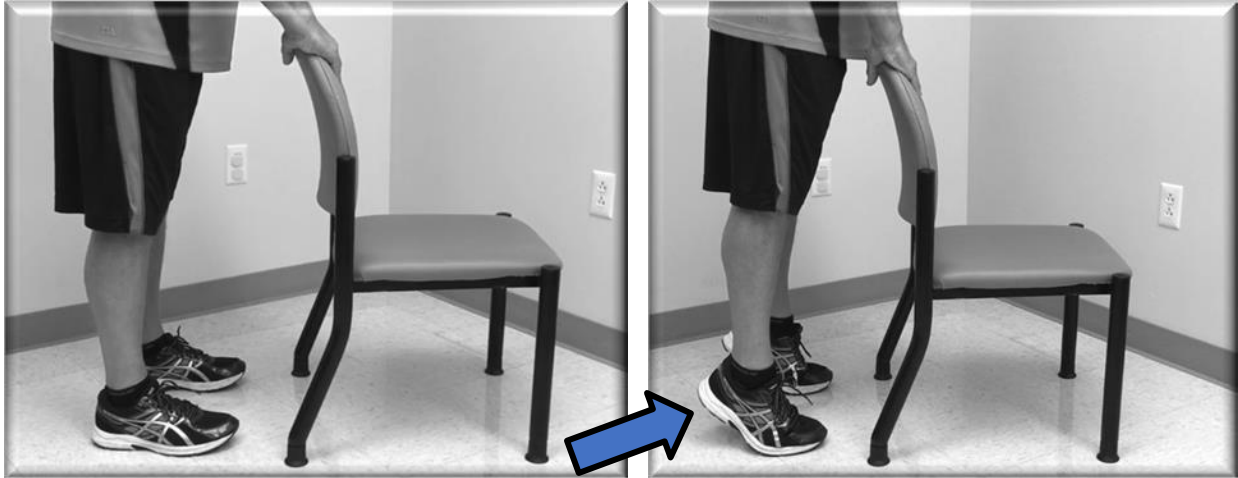


1. Inizia stringendo i muscoli della coscia con le dita dei piedi rivolte verso il soffitto.
2. Solleva lentamente l'intera gamba da terra mantenendo il ginocchio dritto.
3. Cerca di sollevare la gamba finché le cosce non sono allo stesso livello.
4. Prova a tenere la gamba sollevata per 5 secondi e poi riporta lentamente la gamba nella posizione di partenza.

SETS	REPETITIONS	HOLD
3	10	5 seconds

CALF RAISES

Questo esercizio fa lavorare i muscoli del polpaccio. Per eseguire questo esercizio, si consiglia di utilizzare una sedia, un bancone o una ringhiera per l'equilibrio. Inizia distanziando i piedi alla larghezza delle spalle.



1. Spingi verso l'alto sulle punte dei piedi per sollevare entrambi i talloni da terra.
2. Mantieni la posizione per 5 secondi prima di abbassare lentamente i talloni a terra.

SETS	REPETITIONS	HOLD
3	10	5 seconds

ESERCIZI DI RESISTENZA

Prima di una sostituzione dell'anca o del ginocchio, è importante anche lavorare sugli esercizi di resistenza. La resistenza è la capacità di lavorare per un periodo di tempo. Pensalo come un'altra forma di rafforzamento prima dell'intervento chirurgico.

Gli esercizi di resistenza possono durare da pochi minuti a 1 ora o più. Camminare, andare in bicicletta e nuotare aumenta la resistenza migliorando gli impulsi nervosi ai muscoli e migliorando la salute cardiovascolare. A volte l'anca o il ginocchio artrite limitano la capacità di eseguire questi esercizi. Ascolta il tuo corpo e cerca di eseguire questi esercizi al meglio delle tue capacità. Ricorda che lavorare prima dell'intervento chirurgico renderà più facile il tuo recupero. Si consiglia di provare questi esercizi 2-3 giorni alla settimana.

Camminata su tapis roulant – Il tapis roulant è un buon punto di partenza per migliorare la camminata dopo la sostituzione del ginocchio. L'idea è quella di camminare a un ritmo confortevole pur mantenendo lo schema "tallone-punta". A volte camminare davanti a uno specchio può aiutarti a mantenere un'andatura fluida e uniforme. Le persone di solito iniziano a una velocità di due o tre miglia all'ora e aumentano in modo sicuro e responsabile.

Ellittica – La macchina ellittica è unica in quanto simula un normale schema di camminata. È possibile regolare la resistenza per un allenamento più difficile. Alcune macchine consentono anche di modificare le impostazioni di inclinazione o discesa. È importante lavorare gradualmente fino a un ritmo confortevole. Ricordati di completare gli esercizi andando avanti e indietro sull'ellittica per lavorare diversi gruppi muscolari.

CYCLETTE – La cyclette (e per alcuni una bicicletta reclinata) è importante per aumentare la forza e la resistenza. Questa macchina è unica in quanto è possibile modificare la resistenza e regolare la posizione del sedile durante un allenamento. Ad esempio, avvicinando il sedile ai pedali, i muscoli dell'anca e della coscia lavoreranno di più. Al contrario, spostando la scottatura più lontano dai pedali lavorerà maggiormente i muscoli del ginocchio e della parte inferiore della gamba. Ricordati di dedicare parte del tuo tempo a pedalare in avanti e all'indietro per lavorare su diversi gruppi muscolari.

CAMMINARE ALL'APERTO – Iniziando con superfici piane, la camminata può essere progredita su superfici irregolari, comprese colline e pendenze/discese. Camminare su superfici diverse è un ottimo modo per aumentare la resistenza prima dell'intervento di sostituzione articolare.

CONSIGLI GENERALI PER GLI ESERCIZI DI RESISTENZA:

- Gli esercizi di resistenza vengono eseguiti dopo un periodo di riscaldamento e stretching.
- È meglio allenarsi più a lungo con una resistenza o un'inclinazione inferiore per aumentare la resistenza prima di una sostituzione dell'anca o del ginocchio
- È importante prendersi 5-10 minuti per riposarsi dopo l'esercizio. Questo dovrebbe includere allungamenti e l'applicazione di ghiaccio sui muscoli doloranti.

RICORDA CHE SE PROV DISAGIO ANORMALE, VERTIGNI O SENSAZIONE DI SVENIMENTO, SMETTI DI ALLENARTI E CONTATTA IL TUO MEDICO IL PRIMA POSSIBILE

Dr. Daniele Nozza

ORTHOPEDIC SURGEON



Tutti i miei social