

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



Allenati a camminare dopo la protesi articolare

Cos'è l'andatura normale?

L'andatura si riferisce al tuo modello di camminata. La camminata normale dovrebbe essere costante, senza sforzo e senza dolore. Quando hai un'anca o un ginocchio artrosici, la tua andatura può cambiare, portando a più dolore e richiedere più energia per passare da un punto all'altro (camminare zoppicando può essere estenuante).

Il recupero dopo la protesi articolare può portare a un modello di andatura alterato che migliorerà con gli esercizi. Pertanto, è importante che tu sia consapevole della tua andatura e lavori per normalizzare il tuo schema di camminata durante il recupero.

Avete mai guardato indietro alle vostre impronte sulla sabbia o sulla neve? Probabilmente hai notato che i tuoi passi erano all'incirca della stessa larghezza e distanza l'uno dall'altro, indipendentemente dalla distanza che hai percorso. Possiamo classificare l'andatura in base allo schema dei passi che fai durante la camminata. Quando si studia l'andatura, vengono in mente alcuni termini: lunghezza del passo, lunghezza del passo e cadenza. **LA LUNGHEZZA DEL PASSO** si riferisce alla distanza tra il tallone di un piede che colpisce il suolo e il tallone del piede opposto che entra in contatto con il suolo. Nel frattempo, una **LUNGHEZZA DEL PASSO** si riferisce alla distanza tra il tallone di un piede che tocca il suolo e la distanza impiegata dallo stesso tallone per toccare nuovamente il suolo. In genere, una persona con le gambe più lunghe ha una lunghezza del passo più lunga. La **CADENZA** è il numero di passi che una persona può fare al minuto. Un'anca o un ginocchio difettosi possono causare una diminuzione della cadenza. Una cadenza normale è compresa tra 100 e 115 passi/minuto.

Durante l'andatura normale, il tallone colpisce prima il suolo, seguito dal piede che si appiattisce sul pavimento prima di spingere via con le dita dei piedi appena prima di far oscillare la gamba in avanti. Questi tre semplici movimenti sono la chiave per sviluppare uno schema di camminata più normale dopo una sostituzione articolare.

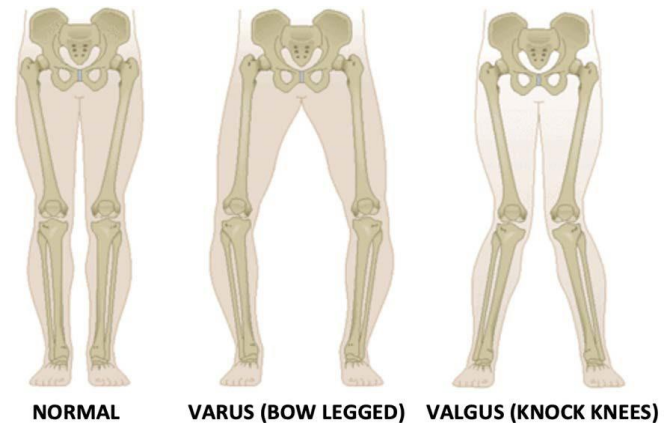


Allenamento della deambulazione

Prima dell'intervento chirurgico l'andatura è spesso anormale, di solito a causa del dolore e della debolezza che accompagnano un'anca o un ginocchio usurati. Dopo l'intervento chirurgico il dolore preoperatorio è scomparso, ma è necessario lavorare per riqualificare i muscoli per funzionare di nuovo normalmente. L'allenamento è complesso e si basa sul cervello e sul sistema nervoso che coordinano i muscoli per contrarsi e rilassarsi in punti specifici durante la camminata. Tutto inizia con te che tieni a mente alcuni punti chiave.



Per cominciare, si consiglia di indossare una buona scarpa da ginnastica di supporto con lacci, per assicurarti che le tue scarpe siano fissate ai tuoi piedi. Non dovresti esercitarti a camminare con infradito, sandali o pantofole per motivi di sicurezza. Le calzature allentate possono causare lesioni, cadute e rendere difficile la pratica di una corretta meccanica dell'andatura. Successivamente, di solito i pazienti ricordano lo schema di andatura normale di cui sopra: **«POGGIA IL TALLONE, PIEDE PIATTO, SPINTA CON LE DITA DEI PIEDI»**. Ripetere questa frase durante l'allenamento della deambulazione è utile per rafforzare la tecnica corretta.



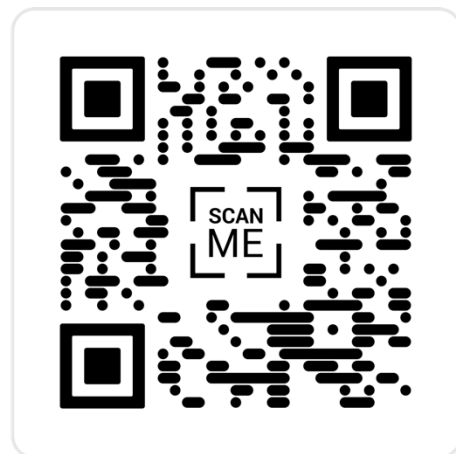
Aiuta a praticare l'andatura davanti a uno specchio per ottenere un feedback immediato sul tuo schema di camminata. Alcuni pazienti trovano utile registrare la loro andatura su un'app video per smartphone come un modo per monitorare i loro progressi. Ricorda che le dita dei piedi dovrebbero sempre puntare in avanti durante la camminata. Man mano che i tuoi muscoli si stancano, potresti notare che le dita dei piedi iniziano a ruotare verso l'esterno: è importante cercare questo schema e concentrarsi sul mantenere le dita dei piedi rivolte in avanti per continuare a costruire la forza e la resistenza. All'inizio del processo di recupero, potresti imparare a camminare con un dispositivo di assistenza (deambulatore, stampella o bastone). Rimane importante praticare una normale routine di camminata. Quando si utilizza un bastone o una stampella, è importante tenere il dispositivo nella mano OPPOSTA alla sostituzione dell'anca o del ginocchio. Quando la tua gamba operata tocca il pavimento, il bastone/stampella colpisce il pavimento allo stesso tempo per mantenerti in equilibrio. Camminare in questo modo può essere faticoso perché l'ultima volta che abbiamo dovuto concentrarci sul camminare eravamo bambini! Durante una protesi articolare, il chirurgo corregge una deformità per riallineare l'articolazione dell'anca o del ginocchio. Di conseguenza, la gamba operativa può sembrare più lunga della gamba opposta dopo l'intervento chirurgico.

Questo perché alcuni dei muscoli delle gambe non funzionano "normalmente" da diversi anni e una sostituzione articolare cambia l'allineamento delle gambe al punto che i muscoli hanno bisogno di tempo per adattarsi alla loro nuova configurazione.

Concentrarsi sulla routine di esercizi e sull'area di allenamento dell'andatura di solito è tutto ciò che è necessario per risolvere il problema della lunghezza delle gambe. Questo processo richiede solitamente 3-6 mesi.

L'allenamento dell'andatura di solito inizia su superfici piane e uniformi prima di passare a terreni irregolari o pendenze/discese. A volte andare in bicicletta stazionaria aiuta a preparare le gambe per camminare perché pedalare aiuta a replicare uno schema di camminata coerente. Camminare su un tapis roulant ti consente di regolare attentamente la velocità e l'inclinazione per sfidare ulteriormente il tuo recupero. Camminare in piscina nell'acqua alta fino al petto può anche aiutare a scaricare le articolazioni dolorose o deboli per consentire di praticare una corretta meccanica dell'andatura.

Dr. Daniele Nozza
ORTHOPEDIC SURGEON



Tutti i miei social