



GUIDA PER IL PAZIENTE

TORNARE A CAMMINARE

Dopo la protesi di anca o ginocchio.

PROF. DANIELE MAZZA

Ortopedia e Traumatologia

RITROVARE IL PASSO

UNA PROGRESSIONE GRADUALE

Prima dell'intervento il dolore può aver cambiato il modo di camminare. Dopo la protesi servono tempo, controllo muscolare ed esercizio guidato per ritrovare un passo più regolare. La velocità non è l'obiettivo iniziale: conta camminare in sicurezza.

Osserva il movimento

- Appoggia il piede in modo controllato; lascia che il peso passi dal tallone verso l'avampiede secondo la tua capacità.
- Cerca passi comodi e progressivamente più regolari, senza allungarli a forza.
- Tieni il busto eretto senza irrigidirti e guarda avanti.
- Se compare zoppia marcata o stanchezza, rallenta e usa l'ausilio prescritto.

Nessuna cadenza obbligatoria

Non esiste un numero di passi al minuto da raggiungere dopo l'intervento. Il ritmo migliora con forza, equilibrio e tolleranza al carico.

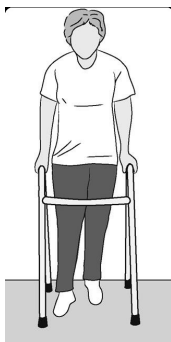
USARE GLI AUSILI

STAMPELLE, DEAMBULATORE, BASTONE

Il carico consentito è quello indicato alla dimissione. Non ridurre gli ausili autonomamente se ti è stato prescritto un carico limitato. Il fisioterapista verifica altezza, coordinazione e sicurezza.

Dal supporto maggiore a uno solo

- Con due stampelle o deambulatore, impara la sequenza dimostrata dal fisioterapista.
- Quando autorizzato a usare una sola stampella o il bastone, in genere si tiene nella mano opposta alla gamba operata.
- L'ausilio avanza insieme alla gamba operata; poi segue l'altra gamba.
- Passa a meno supporto quando cammini senza zoppia importante e mantieni l'equilibrio.

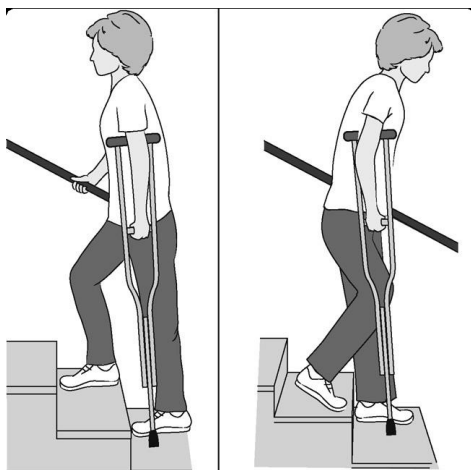


Usa scarpe stabili e chiuse; evita pantofole larghe, ciabatte e superfici scivolose.

LE SCALE E LE SVOLTE

PROVA PRIMA CON ASSISTENZA

Affronta le scale soltanto dopo aver provato la tecnica con il personale. All'inizio usa corrimano e procedi un gradino alla volta. La sequenza può variare secondo ausilio e condizioni individuali.



Regola iniziale più comune

- Salendo: prima la gamba non operata, poi la gamba operata e l'ausilio.
- Scendendo: prima l'ausilio e la gamba operata, poi l'altra.
- Per girarti fai piccoli passi: evita rotazioni brusche sul piede fermo.

Chiedi aiuto

Se la scala è ripida, senza corrimano o il cammino è ancora incerto, non affrontarla da solo.

AUMENTARE LE DISTANZE

DAL PIANO ALL'ESTERNO

Una progressione possibile

- Inizia su superfici piane, con tratti brevi e pause frequenti.
- Aumenta distanza e durata gradualmente se il giorno successivo dolore e gonfiore restano gestibili.
- Terreni irregolari, pendenze e ambienti affollati richiedono più equilibrio: affrontali in seguito.
- Specchio o breve video possono aiutarti a osservare il passo insieme al fisioterapista.

Altre attività

Cyclette, tapis roulant o cammino in acqua possono essere utili in alcuni percorsi, quando autorizzati. La ferita deve essere guarita prima di entrare in piscina.

Una sensazione di diversa lunghezza delle gambe può avere più cause. Se persiste o limita il cammino, chiedi una valutazione clinica invece di aspettare un tempo prefissato.

PROMEMORIA PERSONALE

Controlla questi punti

- Conosco il carico consentito e l'ausilio da usare.
- Cammino con scarpe stabili e su percorsi liberi da ostacoli.
- Aumento l'attività senza forzare velocità e lunghezza del passo.
- Riferisco dolore nuovo, cadute, peggioramento importante o zoppia persistente.

Annotazioni

Intervento: anca / ginocchio lato: destro / sinistro

Carico consentito: _____

Ausilio: _____

Prossimo controllo: _____

Questa scheda accompagna il programma individuale consegnato dal chirurgo e dal fisioterapista. Porta la scheda al controllo per adattare i progressi.

Prof. Daniele Mazza