



GUIDA RIABILITATIVA

PROTESI TOTALE DI ANCA

Esercizi, cammino e progressione nelle prime 12 settimane.

PROF. DANIELE MAZZA

Ortopedia e Traumatologia

COME USARE LA GUIDA

PROGRESSIONE INDIVIDUALE

Questa guida raccoglie esercizi dopo protesi totale d'anca. Il carico consentito e le eventuali restrizioni dipendono dall'intervento: segui la lettera di dimissione e le indicazioni del chirurgo.

Le tre fasi

- Settimane 1-3: alzarsi e camminare in sicurezza, attivare i muscoli e controllare dolore e gonfiore.
- Settimane 4-6: aumentare il cammino, la forza dell'anca e l'autonomia nelle attività quotidiane.
- Settimane 7-12: equilibrio, resistenza e forza progressiva per tornare alle attività abituali.

Precauzioni personalizzate

La via posteriore, anteriore, laterale o superiore può richiedere indicazioni diverse. Evita le posizioni che il chirurgo ti ha vietato; non applicare automaticamente un limite di 90° a tutti gli interventi.

Esegui gli esercizi senza forzare. Se dolore o gonfiore aumentano e rimangono elevati il giorno dopo, riduci la seduta e confrontati con il fisioterapista.

FASE 1: CAMMINARE

SETTIMANE 1-3

Dal letto ai primi passi

- Cammina più volte al giorno per tratti brevi con due stampelle e con il carico consentito. Punta a un passo regolare, senza zoppia marcata.
- Per alzarti, porta le gambe oltre il bordo del letto e spingiti con le braccia. Evita movimenti bruschi e torsioni del tronco sulla gamba operata.
- Siediti su una sedia stabile e sufficientemente alta secondo le precauzioni ricevute. Controlla la discesa e non lasciarti cadere.
- Alterna attività e pause. Ghiaccio avvolto in un panno per 10-15 minuti può aiutare dopo la seduta.

Obiettivi della fase

Cammino sicuro, controllo dell'arto operato, buona attivazione dei glutei e autonomia nei trasferimenti. Il fisioterapista adatta esercizi e ausili alla qualità del passo.

Segui la profilassi tromboembolica e le istruzioni per la ferita prescritte alla dimissione.

SETTIMANE 1-3

CIRCOLAZIONE

Movimento della caviglia

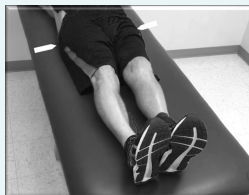
Alterna punta del piede verso di te e lontano da te. 20-30 movimenti, più volte al giorno.



ATTIVAZIONE

Contrazione dei glutei

Da supino, contrai i glutei per 5 secondi e rilascia senza trattenere il respiro. 2-3 serie da 10.



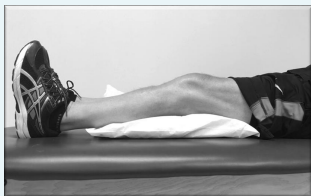
Questi esercizi accompagnano, ma non sostituiscono, la prevenzione tromboembolica prescritta.

SETTIMANE 1-3

ATTIVAZIONE

Contrazione del quadricipite

Da supino, distendi il ginocchio e contrai la coscia per 5 secondi. 2-3 serie da 10.



MOBILITÀ

Scivolamento del tallone

Da supino, fai scorrere il tallone verso di te piegando anca e ginocchio entro i limiti consentiti. 2 serie da 10.



Non tirare il ginocchio verso il petto e rispetta le limitazioni specifiche della tua via d'accesso.

SETTIMANE 1-3

ABDUTTORI

Scivolamento laterale della gamba

Porta lentamente la gamba operata di lato e poi al centro, senza incrociare la linea mediana se vietato. 2 serie da 10.



QUADRICIPITE

Estensione breve del ginocchio

Con un asciugamano sotto il ginocchio, solleva lentamente il piede e distendi la gamba. 2 serie da 10.



Mantieni bacino e tronco stabili. Se un movimento tira la ferita o aumenta nettamente il dolore, interrompilo.

SETTIMANE 4-6

POLPACCIO

Sollevamento sui talloni

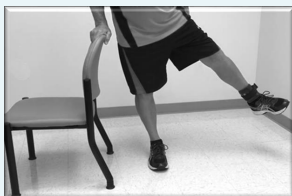
Con mani su un appoggio stabile, solleva i talloni e abbassali lentamente. 3 serie da 10-15.



GLUTEI

Abduzione dell'anca

Con un sostegno, allontana la gamba operata di lato senza inclinare il busto. 2-3 serie da 10.



Aumenta le ripetizioni solo se mantieni un passo regolare e non compare dolore persistente dopo la seduta.

SETTIMANE 4-6

FORZA

Mini squat con appoggio

Con un sostegno stabile, piega poco ginocchia e anche e torna in piedi. 2-3 serie da 10.



FUNZIONE

Salita su gradino basso

Sali su un gradino basso con corrimano o sostegno, poi scendi lentamente. 2 serie da 8 per lato.



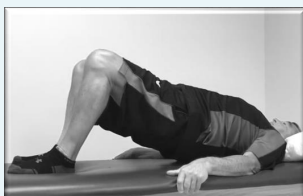
Evita flessioni profonde se non consentite; aumenta l'altezza del gradino solo quando il bacino resta stabile.

SETTIMANE 4-6

GLUTEI

Ponte glutei

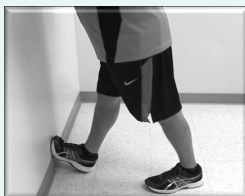
Da supino con ginocchia piegate, solleva il bacino e torna lentamente. 2-3 serie da 10.



ALLUNGAMENTO

Polpaccio alla parete

Con un piede dietro e tallone a terra, inclina leggermente il corpo verso la parete. 3 tenute da 20-30 s per lato.



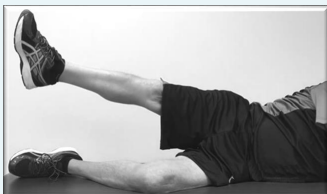
Lo stretching va adattato alle precauzioni ricevute. Evita posizioni che forzano la cicatrice o l'anca.

SETTIMANE 7-12

GLUTEI

Abduzione sul fianco

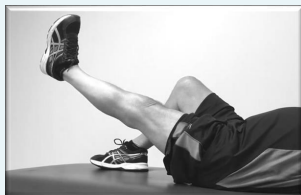
Sul fianco consentito, solleva la gamba superiore senza ruotare il bacino. 3 serie da 10-12.



CONTROLLO

Sollevamento gamba tesa

Da supino, contrai la coscia e solleva poco la gamba mantenendo il ginocchio disteso. 2-3 serie da 8-10.



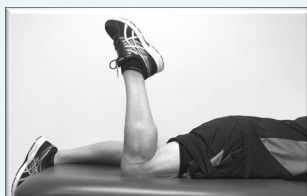
Aggiungi queste varianti quando i movimenti più semplici sono facili e la posizione è compatibile con le tue precauzioni.

SETTIMANE 7-12

FLESSORI

Flessione del ginocchio da prono

Da prono, piega lentamente il ginocchio senza inarcare la schiena. 2 serie da 10, se la posizione è confortevole.



CONTROLLO

Discesa controllata dal gradino

Con un sostegno, scendi lentamente da un gradino basso mantenendo il bacino stabile. 2 serie da 8 per lato.



Aumenta l'altezza del gradino solo quando il passo e l'equilibrio restano sicuri.

RECUPERARE UN PASSO REGOLARE

Ridurre gli ausili

- Passa da due stampelle a una sola, sul lato opposto all'anca operata, quando il fisioterapista conferma equilibrio e qualità del passo.
- Elimina l'ausilio quando cammini senza zoppia marcata e senza inclinare il busto verso il lato operato.
- Aumenta la durata delle uscite gradualmente; se la fatica altera il passo, fai una pausa o torna alla distanza precedente.

Scale nei primi tempi

Salendo: prima la gamba non operata, poi quella operata e le stampelle.

Scendendo: prima stampelle e gamba operata, poi l'altra. Usa il corrimano.

Successivamente il fisioterapista insegna a salire e scendere alternando i piedi.

SETTIMANE 4-12

Una seduta sostenibile

- Riscaldamento con cammino, poi esercizi di forza e controllo del bacino. Termina con alcuni minuti di cammino facile.
- Cyclette con sella alta e resistenza bassa quando il movimento è comodo e autorizzato. Inizia con 10-15 minuti.
- Equilibrio: con sostegno vicino, prova 15-30 secondi in appoggio sulla gamba operata, 2-3 volte, senza lasciar cadere il bacino.

Progressione

Aumenta una variabile per volta: durata del cammino, numero di ripetizioni oppure resistenza. Lascia giorni più leggeri dopo le sedute impegnative.

Dopo 12 settimane continua un programma di forza ed equilibrio 2-3 volte alla settimana secondo i tuoi obiettivi.

MONITORAGGIO

QUANDO RIDURRE O CHIEDERE AIUTO

Controlla i sintomi

- Osserva dolore, gonfiore, qualità del passo, sicurezza sulle scale e capacità di svolgere gli esercizi senza compensi.
- Riduci durata o resistenza se compaiono dolore persistente, zoppia o affaticamento che non recuperano entro il giorno successivo.
- Contatta rapidamente il medico per febbre, secrezione dalla ferita, dolore al polpaccio o gonfiore improvviso. Per affanno o dolore toracico richiedi assistenza urgente.

La tua prescrizione

Via d'accesso: _____ Carico consentito: _____

Precauzioni specifiche: _____

Note del fisioterapista

Prof. Daniele Mazza