



GUIDA RIABILITATIVA

PROTESI TOTALE DI GINOCCHIO

Esercizi, cammino e progressione nelle prime 12 settimane.

PROF. DANIELE MAZZA

Ortopedia e Traumatologia

COME USARE LA GUIDA

PROGRESSIONE INDIVIDUALE

La riabilitazione inizia presto dopo l'intervento e prosegue a casa e con il fisioterapista. Le settimane sono indicative: forza, equilibrio, mobilità e sicurezza nel cammino guidano il passaggio alla fase successiva.

Le tre fasi

- Settimane 1-3: controllare gonfiore, recuperare estensione e flessione, attivare il quadricipite e camminare in sicurezza.
- Settimane 4-6: aumentare la forza, migliorare il passo e affrontare attività quotidiane più lunghe.
- Settimane 7-12: rinforzo progressivo, equilibrio, resistenza e autonomia nelle attività abituali.

Dosaggio generale

Gli esercizi di mobilità possono essere brevi e frequenti. Per la forza inizia in genere con 1-3 serie da 8-12 ripetizioni; il fisioterapista adatta dosi e recupero. Riscaldati camminando qualche minuto.

Un lieve fastidio è possibile. Riduci il carico se dolore o gonfiore aumentano e non rientrano dopo il riposo e il giorno successivo.

FASE 1: PRIMI PASSI

SETTIMANE 1-3

Proteggi il recupero

- Cammina più volte al giorno per distanze brevi con le stampelle, secondo il carico consentito dal chirurgo. Cerca un passo regolare senza zoppiare.
- Tieni il ginocchio disteso quando riposi: sostieni il tallone, evitando un cuscino mantenuto a lungo sotto il ginocchio.
- Alterna movimento e pause. Per gonfiore e dolore usa ghiaccio avvolto in un panno per 10-15 minuti e solleva la gamba secondo le istruzioni ricevute.
- Esegui la terapia antitrombotica e le indicazioni per la ferita prescritte, senza modificarle in base a questa scheda.

Obiettivi pratici

Estendere bene il ginocchio, piegarlo gradualmente, attivare il quadricipite e alzarsi, sedersi e camminare in sicurezza. I tempi di flessione variano: evita manovre forzate.

Il fisioterapista verifica anche la capacità di contrarre il quadricipite e di sollevare la gamba senza che il ginocchio si pieghi involontariamente.

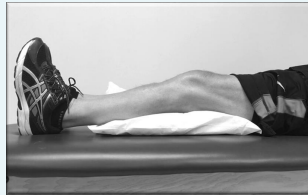
MOBILITÀ DEL GINOCCHIO

SETTIMANE 1-3

ATTIVAZIONE

Contrazione del quadricipite

Da supino, spingi il ginocchio verso il lettino e contrai la coscia per 5 secondi. Rilascia. 2-3 serie da 10.



FLESSIONE

Scivolamento del tallone

Da supino, fai scorrere il tallone verso i glutei piegando il ginocchio, poi distendilo. 2-3 serie da 10, senza forzare.



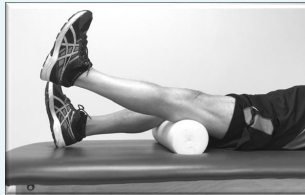
L'estensione completa va cercata con regolarità, evitando di spingere con forza sul ginocchio.

SETTIMANE 1-3

QUADRICIPITE

Estensione breve con supporto

Con un asciugamano sotto il ginocchio, solleva lentamente il piede per raddrizzare la gamba. 2-3 serie da 10.



QUADRICIPITE

Sollevamento gamba tesa

Contrai la coscia e solleva la gamba distesa di pochi centimetri. 2 serie da 8-10, solo se controlli bene il ginocchio.



Se durante il sollevamento il ginocchio cede in flessione, continua l'attivazione del quadricipite e chiedi aiuto al fisioterapista.

SETTIMANE 1-3

CIRCOLAZIONE

Movimento della caviglia

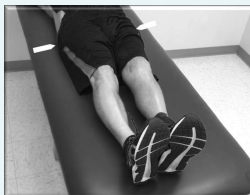
Alterna punta del piede verso di te e lontano da te, con ritmo regolare. 20-30 movimenti, più volte al giorno.



ATTIVAZIONE

Contrazione dei glutei

Da supino, contrai entrambi i glutei per 5 secondi senza trattenere il respiro. 2 serie da 10.



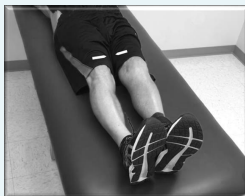
Questi esercizi accompagnano, ma non sostituiscono, la prevenzione tromboembolica prescritta.

SETTIMANE 1-3

ADDUTTORI

Compressione tra le cosce

Da supino, stringi dolcemente un cuscino tra le ginocchia per 5 secondi. 2 serie da 10.



ABDUTTORI

Scivolamento laterale della gamba

Da supino, porta lentamente la gamba operata di lato e poi al centro, mantenendo il ginocchio rivolto in alto. 2 serie da 10.



Mantieni i movimenti lenti e la gamba allineata, senza compensare con il bacino.

SETTIMANE 4-6 • SENZA FORZARE

ALLUNGAMENTO

Posteriori della coscia da seduto

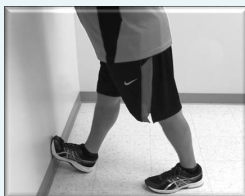
Distendi la gamba avanti e inclina leggermente il busto dall'anca finché senti un allungamento lieve. 3 tenute da 20-30 s.



ALLUNGAMENTO

Polpaccio alla parete

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



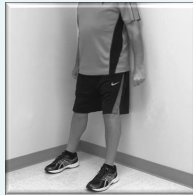
Evita molleggi e allungamenti aggressivi; la mobilità si recupera per gradi.

SETTIMANE 4-6

FORZA

Mini squat con appoggio

Con un appoggio stabile, piega poco le ginocchia e torna in piedi tenendo il peso distribuito. 2-3 serie da 10.



FUNZIONE

Salita su gradino basso

Sali su un gradino basso con sostegno vicino, poi scendi lentamente. 2-3 serie da 8 per lato.



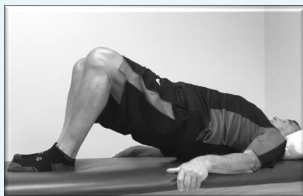
Aumenta l'altezza del gradino solo quando il ginocchio resta controllato e il gonfiore non aumenta.

SETTIMANE 4-6

GLUTEI

Ponte glutei

Da supino con ginocchia piegate, solleva il bacino e torna lentamente. 2-3 serie da 10-12.



FLESSORI

Flessione del ginocchio da prono

Da prono, piega lentamente il ginocchio portando il tallone verso il gluteo entro l'ampiezza confortevole. 2 serie da 10.



Se stare a pancia in giù è scomodo, il fisioterapista può scegliere una variante da seduto o in piedi.

SETTIMANE 7-12

POLPACCIO

Sollevamento sui talloni

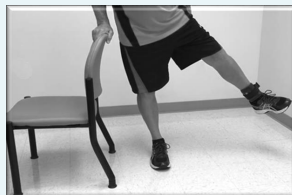
Con le mani a un appoggio, solleva lentamente i talloni, poi abbassali. 3 serie da 10-15.



GLUTEI

Abduzione dell'anca in piedi

Con un sostegno, allontana la gamba di lato senza inclinare il busto. Torna lentamente. 3 serie da 10 per lato.



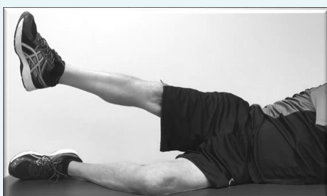
Aggiungi una resistenza leggera soltanto quando esegui bene il movimento senza peggioramento dei sintomi.

SETTIMANE 7-12

GLUTEI

Abduzione sul fianco

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



CONTROLLO

Step-up con discesa controllata

Sali su un gradino stabile, poi scendi lentamente aiutandoti con un corrimano. 3 serie da 8-10.



Evita di aumentare contemporaneamente altezza, ripetizioni e velocità.

RIPRENDERE SICUREZZA

Dalle stampelle al passo libero

- Usa due stampelle finché il passo è sicuro; passa a una stampella dal lato opposto al ginocchio operato quando il fisioterapista lo ritiene opportuno.
- Riduci l'ausilio solo se cammini senza zoppia marcata, mantieni l'equilibrio e controlli il ginocchio.
- Aumenta le distanze poco per volta. Se il ginocchio si gonfia dopo la camminata, riduci la durata per alcuni giorni.

Scale nei primi tempi

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

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

Quando forza e controllo migliorano, il fisioterapista ti insegnerà a salire e scendere alternando i piedi.

SETTIMANE 4-12

Attività aerobica

- Cammino regolare: aumenta progressivamente il tempo totale, distribuendolo in più uscite se necessario.
- Cyclette: inizia con bassa resistenza quando la flessione consente di pedalare comodamente; 10-15 minuti, poi aumenta la durata.
- Equilibrio: con sostegno vicino, mantieni l'appoggio su una gamba per 15-30 secondi, 2-3 volte per lato.

Una seduta semplice

Riscaldamento con cammino o cyclette, mobilità del ginocchio, 3-5 esercizi di forza adatti alla fase e breve defaticamento. Programma giorni più leggeri dopo sedute impegnative.

Dopo 12 settimane continua un programma di forza ed equilibrio almeno 2-3 volte alla settimana, personalizzato in base agli obiettivi.

MONITORAGGIO

QUANDO RIDURRE O CHIEDERE AIUTO

Controlla ogni settimana

- Dolore e gonfiore, capacità di estendere e piegare il ginocchio, qualità del passo e sicurezza sulle scale.
- Se un esercizio aumenta in modo persistente dolore o gonfiore, riduci carico e ripetizioni e confrontati con il fisioterapista.
- Contatta rapidamente il medico per febbre, secrezione dalla ferita, rossore in aumento, dolore intenso al polpaccio o gonfiore improvviso. Per affanno o dolore toracico richiedi assistenza urgente.

La tua prescrizione

Carico consentito: _____ Ausili: _____

Limitazioni specifiche: _____

Note del fisioterapista

Prof. Daniele Mazza