

IL RITORNO A CASA...

**DOPO INTERVENTO DI
ARTROSCOPIA DI GINOCCHIO O
RICOSTRUZIONE L.C.A.**



Al rientro a casa si consiglia:

Per evitare che la gamba gonfi mettete un cuscino sotto il materasso a livello dei piedi e quando siete seduti per lungo tempo tenete la gamba alta.



Per tenere sotto controllo il dolore, oltre alla terapia prescritta, mettere il ghiaccio per almeno 20 minuti e ripetere per minimo tre volte al giorno.



Si cammina con le stampelle con carico sfiorante fino alla specifica indicazione dello specialista.

Le scale si fanno appoggiandosi alle stampelle o in alternativa ad una stampella e al passamano.

Per salire si usa per prima la gamba NON OPERATA e per scendere si usa per prima la gamba OPERATA accompagnata dalla stampella.



Per mantenere la tonicità muscolare si consigliano i seguenti esercizi:

Flesso-estensione del piede.

Circonduzione del piede (si fanno dei cerchi in senso orario ed antiorario).



Flesso-estensione del ginocchio.

Contrazione del muscolo quadricipite con un piccolo spessore sotto il ginocchio (rotolo scottex o piccolo cuscino)



Ogni esercizio si fa in serie di 20 movimenti e si ripete almeno tre volte al giorno.

Si consiglia di proseguire la fisioterapia in centro idoneo.

Per i pazienti operati di ricostruzione di L.C.A. il tutore si tiene durante la deambulazione e si toglie a riposo e la notte fino a specifica indicazione dello specialista.



Casa di Cura Santa Zita

LUCCA – Via Panificio 13

Tel. 0583 46521– Fax 0583 493027

E-mail: casacura.szita@tin.it