



Preparazione pre-intervento

Come prepararsi a un intervento chirurgico di protesi d'anca o di ginocchio

Affrontare un intervento chirurgico è una decisione importante. Nel caso di una protesi d'anca o di una protesi di ginocchio, l'obiettivo è trattare il problema articolare, ridurre il dolore e favorire il recupero della mobilità.

È normale arrivare all'intervento con dubbi, domande o un certo livello di ansia. Sapere cosa aspettarsi aiuta ad affrontare ogni fase con maggiore consapevolezza: dalla preparazione della casa al prericovero, dalla gestione dei farmaci fino al giorno dell'operazione.

Preparazione all'intervento di protesi anca

La preparazione inizia prima del ricovero. Oltre agli esami richiesti dal chirurgo e dall'anestesista, è importante organizzare la casa, ottimizzare lo stato di salute generale e prepararsi alla fase di recupero. Dopo l'intervento la mobilità potrà essere temporaneamente ridotta.

Accorgimenti pratici

- ▶ Eliminare ostacoli e oggetti ingombranti dai percorsi domestici
- ▶ Rimuovere tappeti, cavi o elementi che possano aumentare il rischio di caduta
- ▶ Valutare la presenza di gradini o scale
- ▶ Preparare una zona notte facilmente raggiungibile
- ▶ Organizzare supporto da parte di familiari o caregiver nei primi giorni
- ▶ Predisporre abiti comodi e scarpe chiuse, stabili e facili da indossare

Preparazione all'intervento di protesi ginocchio

Il ginocchio è un'articolazione decisiva per camminare, alzarsi, sedersi, salire e scendere le scale. Per questo è importante arrivare all'intervento nelle migliori condizioni possibili.

Prima dell'operazione, lo specialista può consigliare esercizi di rinforzo muscolare, attività aerobica leggera e un programma di riabilitazione pre-operatoria. Mantenere tonica la muscolatura dell'arto inferiore può facilitare il recupero dopo la chirurgia protesica.

Come preparare la casa prima dell'intervento

Dopo l'intervento il paziente può avere una mobilità ridotta e dover utilizzare temporaneamente stampelle, deambulatore o altri ausili. Preparare la casa in anticipo aiuta a ridurre i rischi.

Indicazioni generali	Sicurezza in bagno
▶ Liberare i passaggi da oggetti ingombranti ▶ Rimuovere tappeti, cavi elettrici e ostacoli ▶ Assicurarsi che gli ambienti siano ben illuminati	▶ Tappetini antiscivolo nella doccia e sul pavimento ▶ Valutare uno sgabello o sedile per doccia ▶ Considerare un rialzo per il WC, se indicato

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">▶ Tenere a portata di mano telefono, farmaci e oggetti quotidiani▶ Gestire gli animali domestici in sicurezza▶ Verificare barriere all'ingresso dell'abitazione | <ul style="list-style-type: none">▶ Tenere prodotti per l'igiene in posizione raggiungibile▶ Chiedere al medico come proteggere la ferita durante la doccia |
|---|--|

Come preparare la camera da letto

- ▶ Verificare l'altezza del letto — evitare letti troppo bassi
- ▶ Tenere vicino al letto gli oggetti necessari durante la notte
- ▶ Valutare una sistemazione temporanea al piano d'ingresso se la camera richiede molte scale

Ausili utili dopo l'intervento

- ▶ Stampelle, bastone o deambulatore
- ▶ Tutori (se indicati), sedile per doccia e rialzo per WC
- ▶ Calzascarpe lungo o pinze prensili, se consigliati

In molti casi gli ausili vengono indicati durante il prericovero o al momento della dimissione. È utile chiedere in anticipo per organizzarsi prima del rientro a casa.

Ottimizzare la salute prima dell'intervento

La maggior parte degli interventi viene programmata in anticipo: questo consente di arrivare al giorno dell'operazione nelle migliori condizioni possibili.

- ▶ Seguire le indicazioni del chirurgo e comunicare tutte le patologie note
- ▶ Informare il medico su tutti i farmaci assunti (inclusi integratori e prodotti naturali)
- ▶ Segnalare allergie, infezioni recenti, problemi dentali o alterazioni della pelle
- ▶ Mantenere uno stile di vita regolare (alimentazione, peso corporeo, fumo, attività fisica)

Prericovero e idoneità all'intervento

Prima dell'operazione il paziente viene sottoposto a una valutazione pre-operatoria con esami del sangue, elettrocardiogramma e, se necessario, ulteriori accertamenti specialistici.

La presenza di patologie croniche non esclude l'intervento. È però importante che diabete, ipertensione, problemi cardiaci o respiratori siano conosciuti e gestiti correttamente al momento dell'operazione.

Farmaci prima dell'intervento

È fondamentale comunicare al chirurgo e all'anestesista tutti i farmaci assunti, inclusi integratori, prodotti naturali e terapie occasionali.

Farmaci che richiedono attenzione specifica

- ▶ Antinfiammatori (es. ibuprofene, naprossene, mobic, ketorolac) — sospendere almeno 5 giorni prima
- ▶ Antiaggreganti e anticoagulanti (es. coumadin, plavix, xarelto, eliquis)
- ▶ Farmaci per diabete, pressione o patologie cardiache
- ▶ Integratori che possono interferire con la coagulazione

⚠ Anticoagulanti e antiaggreganti non devono essere sospesi autonomamente. La decisione deve essere presa dal medico, dall'anestesista o dallo specialista che li ha prescritti. In alcuni casi può essere necessario un trattamento "ponte" nei giorni precedenti l'operazione.

Riabilitazione pre-operatoria

La riabilitazione pre-operatoria, quando indicata, aiuta a preparare il corpo all'intervento e al recupero successivo.

- ▶ Migliorare il tono muscolare e la mobilità articolare
- ▶ Aumentare la resistenza generale
- ▶ Imparare movimenti utili nel post-operatorio

Sono preferibili attività leggere e a basso impatto, evitando corsa, salti o carichi eccessivi sull'articolazione dolente.

Cosa fare la sera prima dell'intervento

- ▶ Verificare l'orario di ingresso in ospedale e il percorso (parcheggio, tempi)
- ▶ Preparare documenti, tessera sanitaria e lista dei farmaci
- ▶ Non radere la zona dell'intervento
- ▶ Fare una doccia con detergente a base di clorexidina, se indicato
- ▶ Preparare abiti comodi e larghi, scarpe chiuse e stabili
- ▶ Rimuovere gioielli, oggetti di valore e fede

Alimentazione la sera prima

Consumare una cena normale, leggera e sana. Dopo l'orario indicato dall'anestesista

non mangiare né bere. Il digiuno pre-operatorio è una misura di sicurezza necessaria. Evitare alcolici.

Cosa portare in ospedale

Documenti e sanitario	Effetti personali
▶ Tessera sanitaria e documento d'identità ▶ Elenco aggiornato dei farmaci ▶ Eventuali referti richiesti	▶ Occhiali, lenti o apparecchi acustici ▶ Protesi dentarie / macchina CPAP (se utilizzate) ▶ Indumenti comodi e articoli per l'igiene ▶ Scarpe chiuse e stabili

È preferibile lasciare a casa gioielli, denaro non necessario e oggetti di valore.

Il giorno dell'intervento

Il giorno dell'intervento può generare ansia, ma ogni fase segue procedure precise pensate prima di tutto per la sicurezza del paziente.

La mattina: prima di arrivare in ospedale

- ▶ Non mangiare né bere, salvo diverse indicazioni
- ▶ Assumere solo i farmaci autorizzati con un piccolo sorso d'acqua
- ▶ Fare la doccia con il sapone a base di clorexidina (se indicato)
- ▶ Indossare abiti comodi e portare documenti, esami e lista dei farmaci

In ospedale: cosa aspettarsi

Dopo l'arrivo il paziente viene registrato e accompagnato nel percorso pre-operatorio. Il personale sanitario eseguirà controlli ripetuti su identità, allergie, lato da operare e documentazione clinica. Questo fa parte delle procedure di sicurezza e serve a ridurre il rischio di errori.

Incontro con anestesista e chirurgo

Prima dell'intervento il paziente incontra l'anestesista per discutere il tipo di anestesia più adatto. Il chirurgo conferma l'intervento, segna il sito chirurgico e risponde a eventuali domande finali. Un familiare può di solito restare con il paziente fino all'ingresso in sala operatoria.

L'orario programmato può subire variazioni per urgenze o organizzazione della sala. Dopo l'intervento il paziente viene monitorato nella fase di risveglio e riportato in reparto quando le condizioni lo consentono.