



Riabilitazione post-intervento

Cosa aspettarsi dopo una protesi d'anca o di ginocchio

Il recupero dopo un intervento ortopedico è una fase fondamentale del percorso di cura. Dopo una protesi anca, una protesi ginocchio, una protesi monocompartimentale o un intervento di revisione, il paziente inizia un processo progressivo di guarigione, riabilitazione e ritorno alla vita quotidiana.

Nei primi giorni è normale avvertire dolore, gonfiore, stanchezza e una temporanea riduzione dell'autonomia. Questi aspetti fanno parte del decorso post-operatorio e vengono gestiti con terapia farmacologica, medicazioni, fisioterapia e controlli programmati.

Il percorso varia da persona a persona e dipende dal tipo di intervento, dall'età, dalle condizioni generali e dalla qualità muscolare prima della chirurgia.

Recupero dopo protesi anca

Camminare dopo una protesi d'anca

Dopo l'intervento, il paziente viene aiutato a rimettersi in piedi e a camminare con ausili (deambulatore o stampelle) secondo le indicazioni dell'équipe medica e fisioterapica. Tornare a muoversi in sicurezza richiede gradualità, controllo del dolore, corretta gestione del carico e rispetto delle precauzioni indicate dal chirurgo.

La riabilitazione dopo artroprotesi d'anca ha come obiettivi il recupero della forza muscolare, della funzionalità dell'anca operata, della postura e della deambulazione con ausili adeguati. Il carico sull'arto può essere progressivo, salvo diversa indicazione ortopedica.

Recupero dopo protesi ginocchio

Riabilitazione dopo protesi totale o monocompartimentale

La riabilitazione dopo protesi di ginocchio è essenziale per recuperare mobilità, forza e autonomia. Il paziente deve lavorare progressivamente sul movimento dell'articolazione, sull'estensione, sulla flessione, sul controllo del dolore e sulla ripresa del cammino.

Il programma viene adattato al singolo paziente in base al tipo di intervento, all'età, alle condizioni cliniche e alle indicazioni del chirurgo. È importante evitare confronti con altri pazienti: una grave gonartrosi, una lunga storia di dolore, una marcata rigidità o la presenza di ginocchia valghe possono influenzare i tempi di recupero.

Anche dopo una protesi monocompartimentale il percorso riabilitativo rimane importante, pur potendo essere in alcuni casi più rapido rispetto alla protesi totale.

Gestione della ferita chirurgica

Medicazione dopo intervento di anca o ginocchio

Dopo l'intervento, la ferita chirurgica deve essere controllata e medicata secondo le indicazioni ricevute al momento della dimissione. Le istruzioni possono variare in base al tipo di intervento, alla sede dell'incisione e alla tecnica di chiusura della ferita.

- ▶ La medicazione può essere rimossa o sostituita secondo i tempi indicati dal medico
- ▶ È possibile fare la doccia solo se autorizzati e proteggendo correttamente la ferita
- ▶ La zona chirurgica deve rimanere pulita e asciutta — non strofinare l'incisione
- ▶ Dopo la detersione, tamponare delicatamente per asciugare
- ▶ Disinfettare con iodopovidone o clorexidina e coprire con un cerotto
- ▶ Non applicare creme o unguenti sulla ferita, salvo prescrizione
- ▶ Evitare bagno in vasca, piscina, idromassaggio o immersioni fino al controllo medico

Una piccola quantità di secrezione può essere normale nei primi giorni. Se la perdita è abbondante, persistente, maleodorante o associata a febbre, arrossamento marcato o dolore crescente, contattare il chirurgo.

La rimozione dei punti o delle graffette avviene di solito durante il controllo post-operatorio o nel percorso riabilitativo, secondo le indicazioni ricevute.

Dormire dopo l'intervento

Perché il sonno può essere disturbato

Dopo un intervento di protesi anca o protesi ginocchio, i disturbi del sonno sono frequenti. Possono dipendere dal dolore, dal gonfiore, dalla difficoltà a trovare una posizione comoda, dagli effetti dell'anestesia, dai farmaci o dall'ansia legata al recupero.

Consigli per migliorare il riposo

- ▶ Mantenere una routine regolare ed evitare sonnellini lunghi durante il giorno
- ▶ Limitare caffeina e stimolanti nel pomeriggio e alla sera
- ▶ Usare il letto principalmente per dormire
- ▶ Praticare attività rilassanti prima di coricarsi
- ▶ Parlare con una persona di fiducia se ansia e preoccupazioni interferiscono con il sonno

In genere è preferibile evitare farmaci per dormire, salvo indicazione medica. Se l'insonnia diventa importante o compromette l'umore, è opportuno parlarne con il medico.

Quando è possibile viaggiare in aereo

La possibilità di volare dopo un intervento di protesi deve essere valutata con attenzione. La principale preoccupazione è il rischio di trombosi venosa, perché il viaggio in aereo limita il movimento e può favorire la stasi del sangue negli arti inferiori.

In generale, è prudente evitare viaggi aerei nelle prime settimane dopo l'intervento, soprattutto se lunghi. Prima di partire è opportuno attendere almeno il primo controllo post-operatorio e ricevere l'autorizzazione del chirurgo.

Se il medico autorizza il viaggio

- ▶ Continuare la terapia anticoagulante prescritta
- ▶ Alzarsi periodicamente e camminare quando possibile
- ▶ Eseguire movimenti di flesso-estensione delle caviglie
- ▶ Contrarre regolarmente polpacci e cosce
- ▶ Mantenersi idratati ed evitare lunghi periodi immobili
- ▶ Proseguire gli esercizi quotidiani compatibili con il viaggio

Metal detector e protesi articolari

Le protesi articolari possono far scattare i controlli di sicurezza aeroportuali. È consigliabile informare il personale addetto e, se disponibile, mostrare la documentazione o il passaporto protesico.

Quando si può tornare a guidare

Il ritorno alla guida deve avvenire solo quando il paziente è in grado di controllare il veicolo in sicurezza. La decisione dipende da diversi fattori:

- ▶ Lato operato e tipo di cambio dell'auto
- ▶ Dolore residuo e forza muscolare
- ▶ Capacità di frenare rapidamente
- ▶ Uso di farmaci (in particolare oppioidi o antidolorifici che alterano l'attenzione)
- ▶ Indicazioni del chirurgo

In diversi percorsi informativi, il ritorno alla guida viene collocato indicativamente tra la quarta e la sesta settimana, sempre dopo autorizzazione medica. Prima di tornare nel traffico, è utile provare in un parcheggio vuoto verificando la capacità di usare i pedali e reagire rapidamente.

Alimentazione dopo l'intervento

Una corretta alimentazione aiuta il recupero. Il corpo ha bisogno di energia, proteine, vitamine e minerali per riparare i tessuti, sostenere il sistema immunitario e ridurre il rischio di complicanze.

Alimenti consigliati

- ▶ Proteine magre: carne magra, pesce, uova, legumi, yogurt
- ▶ Frutta e verdura fresche
- ▶ Cereali integrali e fibre (utili contro la stitichezza post-operatoria)
- ▶ Grassi buoni: olio extravergine d'oliva, frutta secca
- ▶ Acqua: mantenersi ben idratati

Alcol e fumo

Durante il recupero è consigliabile evitare o limitare fortemente l'alcol, perché può interferire con i farmaci antidolorifici e peggiorare la qualità del sonno.

Il fumo dovrebbe essere evitato nel mese precedente all'intervento e nei tre mesi successivi. Il tabacco riduce l'ossigenazione dei tessuti, rallenta la guarigione della ferita e aumenta il rischio di complicanze e infezioni.

Vitamine e integratori

- ▶ Calcio e vitamina D per la salute ossea
- ▶ Ferro per la produzione di globuli rossi
- ▶ Vitamina C per il tessuto connettivo
- ▶ Vitamina A e zinco per la cicatrizzazione

Una dieta equilibrata è spesso sufficiente. Integratori specifici devono essere assunti solo se prescritti dal medico, poiché alcuni possono interferire con la coagulazione o con i farmaci post-operatori.

Rientro al lavoro

Il ritorno al lavoro dipende dal tipo di intervento, dalla velocità di recupero e dalle richieste fisiche della professione. Chi svolge un lavoro d'ufficio può spesso rientrare prima rispetto a chi svolge lavori fisicamente impegnativi.

Anche nelle attività sedentarie è necessario considerare stanchezza, dolore, gonfiore, difficoltà negli spostamenti e la necessità di proseguire la fisioterapia.

In molti casi può essere utile un rientro graduale, iniziando con mezze giornate o con mansioni leggere, nel rispetto delle indicazioni del chirurgo e del percorso riabilitativo.

Se servono certificati, documentazione o indicazioni per il medico del lavoro, è opportuno richiederli con adeguato anticipo.