



Ospedale
Sacro Cuore - Don Calabria

DIVISIONE DI ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

Centro di Artroscopia e Chirurgia del Ginocchio

Primario: DR. CLAUDIO ZORZI

PROTOCOLLO DI RIABILITAZIONE DELLE PROTESI MONOCOMPARTIMENTALI DI GINOCCHIO

Gentile paziente,

la protesi monocompartimentale di ginocchio è una protesi che sostituisce solo uno dei due compartimenti del ginocchio, quello interno o quello esterno, con un impianto metallico e di materiale plastico (polietilene) che serve a sostituire la cartilagine usurata eliminando il dolore e consentendo un normale movimento del ginocchio.

La protesi monocompartimentale è fissata all'osso del femore e della tibia con un cemento che ne assicura la perfetta adesione fin dal momento dell'intervento.

L'obiettivo della riabilitazione della protesi deve essere quello di assicurare una adeguata ripresa del movimento evitando eccessivi stress al ginocchio operato.

FASE 1 dal giorno dell'intervento ai primi 15 giorni

- Medicare la ferita ogni 2 o 3 giorni con un adeguato disinfettante (Betadine o simili) coprendola poi con garze sterili e cerotto anallergico. Il cerotto va fissato con il ginocchio piegato perché non impedisca i movimenti.
- Evitare di bagnare la ferita e non immergere completamente il ginocchio in acqua finché sono presenti i punti.
- A 15 giorni dall'intervento rimuovere i punti di sutura dal proprio medico curante o presso l'ospedale.
- Iniziare subito i movimenti di flessione del ginocchio fino a 90°, esercizi di rinforzo del muscolo quadricipite con ginnastica isometrica senza pesi. L'estensione deve essere guadagnata sin dai primi giorni, se si nota un deficit della flessione superiore ai 10° è meglio consultare l'ortopedico.
- Il carico può essere concesso con l'utilizzo di 2 bastoni caricando circa il 30% del proprio peso corporeo.

FASE 2 dal 15° al 30° giorno

- Proseguire la ginnastica di rinforzo del quadricipite, si possono iniziare esercizi con piccoli pesi sulla caviglia (max 2 Kg) ed esercizi di stretching dei flessori. Esercizi di mobilizzazione dell'anca e della caviglia. Flettere il ginocchio fino a 100°.
- Carico con 2 bastoni fino al 50% del peso corporeo.
- Iniziare la cyclette per 15 minuti 2 volte al giorno.

FASE 3 dal 30° al 60° giorno

- Proseguire la ginnastica attiva e passiva del ginocchio.
- Flessione anche fino a 120°.
- Carico con 1 bastone da utilizzare sul braccio opposto alla gamba operata (es. ginocchio destro operato - bastone sul braccio sinistro).
- Al termine del 2° mese è opportuno eseguire una radiografia standard del ginocchio operato ed effettuare una visita di controllo ambulatoriale con l'ortopedico.