

VIVERE CON UNA PROTESI DI GINOCCHIO

Dott. Luca Luciano
HUMANITA GAVAZZENI Bergamo

Indice

Perché una guida?	2
Cos'è una protesi di ginocchio?	3
Vivere con una protesi di ginocchio	4
Soggiorno in ospedale	5
I principi della riabilitazione	6
Gestione del dolore postoperatorio	7
Attività di vita quotidiana	9
I viaggi, la vita sessuale ed il resto...	13
Lo sport	13
Qualche esercizio da fare a casa	14
Seguire i progressi	18
Cura e sorveglianza della protesi	20
Domande frequenti	21

Perché una guida?

Questa guida ha come obiettivo quello di spiegare in cosa consiste l'impianto di una protesi di ginocchio e il periodo di convalescenza postoperatorio al fine di [ottenere i migliori benefici](#).

Tale guida descrive il vostro periodo di ospedalizzazione e di rieducazione per vivere bene con una protesi di ginocchio.

Questa guida si inserisce nel nostro programma di riabilitazione migliorata dopo chirurgia (RMDC). Favorisce il ripristino precoce delle capacità motorie del paziente dopo chirurgia, attraverso un approccio educativo e partecipativo del paziente stesso.

Il nostro programma di riabilitazione migliorata vi porterà a:

- Una migliore soddisfazione
- Una riduzione delle complicanze postoperatorie
- Una riduzione dei tempi di ricovero ospedaliero



Cos'è una protesi di ginocchio?

La sostituzione dell'articolazione di ginocchio con una protesi è necessaria in caso di usura della cartilagine (artrosi di ginocchio o gonartrosi), in caso di necrosi dei condili, o più raramente in caso di malattia reumatica o infezione.

La maggior parte delle volte, l'intervento proposto sarà una "protesi totale di ginocchio", più raramente una protesi monocompartimentale di ginocchio, o protesi parziale, sarà prevista se il danno al ginocchio è limitato ad uno solo dei 3 compartimenti del ginocchio (femoro-tibiale interno o esterno, eccezionalmente rotuleo).

L'intervento ha come obiettivo quello di eliminare la sintomatologia dolorosa e di ripristinare l'elasticità articolare.

La protesi è un insieme di elementi artificiali che rimpiazzano l'articolazione del ginocchio, parzialmente (protesi monocompartimentali) o totalmente (protesi totale). La protesi è composta da diversi elementi che vengono, la maggior parte delle volte, legate all'osso grazie all'aiuto di una resina acrilica:

- Un pezzo in metallo rimpiazza la superficie articolare del femore
- Un pezzo in polietilene rimpiazza la parte articolare della tibia, a sua volta adagiata su una base metallica tibiale
- Il terzo pezzo rimpiazza la rotula ed è in polietilene

Nel caso della protesi monocompartimentali, solo 2 pezzi sono necessari, la maggior parte delle volte femore e tibia.



Protesi totale di ginocchio



Protesi monocompartimentale

Vivere con una protesi di Ginocchio



Il periodo di convalescenza dura da 1 a 3 mesi, in quanto ogni paziente evolve a suo ritmo. I periodi indicati fanno quindi parte di una stima media e bisogna rispettare le velocità di evoluzione di ciascuno.

Dalla fine del primo mese, sarete spesso capaci di camminare senza stampelle e con un minimo di dolore. L'articolazione potrebbe essere ancora sensibile ed affaticarsi in caso di lunghe camminate.

Potete riprendere una vita normale sedentaria e non sportiva, ricominciare a guidare l'auto e portare dei carichi moderati. Il bricolage ed il giardinaggio sono possibili ma lentamente senza esagerare. Sarà possibile guidare l'auto se vi sentirete in grado di farlo.

La ripresa del lavoro dipende dal vostro impiego e dal tipo di mezzo di trasporto.

Un'attività sedentaria al domicilio può essere subito ricominciata, mentre un lavoro che richiede spostamenti importanti sarà ripreso a 2 o 3 mesi dall'intervento.

Il primo colloquio ambulatoriale è previsto a 3 mesi dall'intervento. A questo intervallo di tempo buona parte dei pazienti hanno ancora un ginocchio sensibile e con del versamento articolare, qualche paziente impiegherà un po' più di tempo per apprezzare i miglioramenti.

A partire dal terzo mese, non è vietata nessuna attività ma la possibilità di farle dipenderà dalla vostra assiduità alla rieducazione. Sono autorizzate tutte le attività, comprese quelle sportive, senza limitazioni, ma in modo adatto alle vostre capacità. Il vostro ginocchio continuerà ad ammorbidirsi fino alla fine del primo anno postoperatorio, ma il miglioramento della mobilità non sarà che di una decina di gradi, l'essenziale è ottenuto alla fine del primo trimestre.

Infine, bisogna considerare che salvo eccezioni, una protesi di ginocchio non vi ridonerà il ginocchio che avevate all'età di 20 anni, in particolar modo se rimarrete in sovraccarico ponderale, che può essere all'origine di dolori ossei e vincoli.

Soggiorno in ospedale

Il progresso delle tecniche chirurgiche ed anestesologiche permette ormai di rendere il soggiorno ospedaliero molto breve, ottimizzando la sicurezza e la qualità delle cure. Più l'ospedalizzazione è breve, minore è il rischio di complicanze, in particolare quelle infettive. I nostri protocolli di riabilitazione migliorata sono applicati a tutti i pazienti in carico al nostro reparto.

La durata del soggiorno ospedaliero previsto verrà definito con il chirurgo durante la visita ambulatoriale secondo la valutazione delle vostre caratteristiche personali. Alcuni pazienti possono essere operati in day-surgery (entrata al mattino dell'intervento ed uscita la sera stessa), mentre altri saranno ospedalizzati per almeno una o due notti dopo l'intervento.

Ecco l'esempio di un ricovero ospedaliero tipico per una protesi di ginocchio:

-Ingresso in ospedale la vigilia o la mattina dell'intervento. Dopo la collocazione nella stanza assegnata, viene verificato lo stato della cute e il lato da operare sarà segnato con una freccia sull'arto stesso. Se la depilazione non sarà stata fatta, sarà realizzata in reparto (epilazione, doccia) per abbattere il rischio d'infezione.

-Il giorno dell'intervento: l'intervento dura in media 1 ora, seguita da una sorveglianza di circa 2 ore in sala risveglio. Dal vostro risveglio, potrete sin da subito muovere i piedi e piegare il ginocchio operato, è l'inizio della vostra rieducazione: ciò risveglierà i vostri muscoli lentamente e favorirà la circolazione venosa.

Al ritorno in camera, uno spuntino vi verrà servito, la maggior parte dei pazienti sono successivamente messi in piedi dai nostri fisioterapisti, qualche ora dopo l'intervento.

-Primo giorno post-operatorio: continua la rieducazione (deambulazione e scale) e viene eseguita una radiografia di controllo.

-A partire dal secondo giorno: dopo una seduta di rieducazione, potrete rientrare a casa vostra, o più raramente andare in un centro protetto di rieducazione.

Dovrete **completare** la rieducazione cominciata con il fisioterapista in ospedale, con **degli esercizi di auto rieducazione quotidiana, indispensabili, ai quali dovrete attenervi** per un migliore risultato funzionale della vostra protesi.



Non preoccupatevi, questa guida è stata creata per rispondere alle vostre domande e vi aiuterà a progredire durante la convalescenza.

Principi della riabilitazione

L'obiettivo della rieducazione è quello di ammorbidire il ginocchio e di rinforzare i muscoli che sono il motore della vostra articolazione. Sarete presi in carico dai fisioterapisti dell'ospedale. Al di fuori di queste sedute, dovrete ripetere gli esercizi regolarmente: parliamo di **auto-rieducazione**.

Il primo periodo di rieducazione consiste nell'ammorbidire il ginocchio: infatti, se per camminare in pianura 60° di articolarietà sono sufficiente, dovrete superare i 110° per essere a vostro agio nel fare le scale e per fare sport. Una protesi di ginocchio permette di ottenere una flessione di circa 130° a 140°, **ma sarà il vostro impegno che vi permetterà di guadagnare progressivamente della mobilità** e di conservarla nel tempo. L'essenziale dell'**auto-rieducazione è il lavoro di flessione ed estensione del ginocchio**. La flessione è senza dubbio il fattore principale che permette di vivere il più normalmente possibile ma l'estensione completa è ugualmente importante.

Se la flessione non va oltre i 90° alla fine della quarta settimana postoperatoria, dovete immediatamente contattarci, perché è in questo periodo che è possibile eseguire una eventuale mobilizzazione del ginocchio sotto anestesia breve, volta a liberare il ginocchio dalle aderenze che possono formarsi nell'immediato postoperatorio.

Il secondo periodo di rieducazione consiste nel rinforzo muscolare: è la qualità dei muscoli che permette di scendere le scale e fare delle lunghe camminate senza problemi. Il rinforzo muscolare comincerà contemporaneamente agli esercizi che riducono la contrattura muscolare. Attenzione soprattutto a non eccedere, anche se è normale sentire un lieve fastidio o dei dolori moderati, la fisioterapia non deve in nessun caso essere troppo dolorosa, ciò rischierebbe di farvi regredire. L'intensità degli esercizi muscolari potrà progressivamente essere aumentata quando i dolori al ginocchio saranno scomparsi.

Il fisioterapista, al domicilio o in struttura, è lì per aiutarvi, consigliarvi, ma non può in nessun caso sostituirsi al vostro impegno personale indispensabile nei primi 3-6 mesi.

Troverete in questo libretto qualche esercizio semplice che vi permetterà di progredire. Per vivere bene con la protesi di ginocchio, **la vostra collaborazione è indispensabile**.

Gestione del dolore postoperatorio

Come in tutti gli interventi chirurgici, l'impianto di una protesi totale di ginocchio può determinare dei dolori postoperatori. Tutto viene messo in atto dalle equipe mediche e paramediche per ridurre al minimo questo disagio, ma la vostra partecipazione è essenziale per aiutarci a lottare contro il dolore.

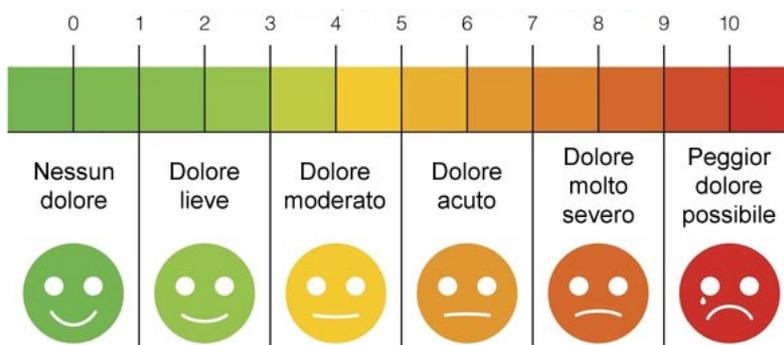
Al momento dell'intervento, verrà eseguita un'anestesia locale. Questa anestesia avrà una durata prolungata per 12-36 ore a seconda della tecnica utilizzata, in modo da rendere sopportabile il vostro dolore quando sarete di ritorno nella vostra camera così da potervi mobilitare liberamente.



Bisogna anticipare il risveglio potenziale del dolore e per ottenere ciò è necessario assumere tutti i farmaci analgesici (farmaci contro il dolore) in modo sistematico prima che il dolore compaia.

È quindi obbligatorio assumere tutti gli analgesici prescritti e somministrati dall'infermiere, anche in assenza di dolore, dal ritorno in camera, durante l'ospedalizzazione, fino al ritorno al domicilio.

La valutazione del dolore, su una scala da 0 a 10, è effettuata diverse volte al giorno dalla nostra equipe al fine di adattare al meglio il trattamento farmacologico analgesico. Sarà vostro compito quello di avvertire l'infermiere non appena il dolore comincia a salire, al fine di aumentare, se necessario, il dosaggio dei farmaci analgesici.



Oltre agli analgesici esistono **altri modi utili** per controllare il dolore e l'edema della coscia:

- **Ghiaccio locale protetto per 20 minuti diverse volte al giorno.**

La vostra borsa del ghiaccio sarà recuperata dall'infermiere al vostro arrivo nel reparto e posizionato nel congelatore. La borsa vi sarà riposizionata dopo ogni seduta riabilitativa, poi su domanda una seconda volta durante la giornata (a volte di più). La recupererete la vigilia della vostra dimissione in modo da poter continuare ad utilizzarla al domicilio.

- **Riposatevi di più**

In caso di dolore importante, limitate l'intensità e la frequenza degli esercizi della rieducazione.

- **Sollevate la gamba in caso di edema**

Il gonfiore del ginocchio è normale le prime settimane, se è importante, potrete dormire con la gamba sollevata su un cuscino e durante la giornata, quando siete seduti, potrete posare il piede su una sedia al fine di evitare che l'edema discenda verso la cavaglia. L'edema sparirà progressivamente con il passare del tempo.

È normale provare una certa inquietudine quando, dopo aver subito un intervento chirurgico, comincia a risvegliarsi il dolore e soprattutto se questo non si calma così velocemente come vorremmo.

Siate pazienti, perché la convalescenza è a volte lunga e lo stress aumenta l'intensità del dolore.

Infine, **diffidate dai consigli contraddittori diffusi dalle persone che vi circondano, dalle testimonianze positive o negative trovate su internet:** sono ugualmente fonte di ansia. Il vissuto di ciascun paziente è unico.

Trovate il tempo di leggere questo manuale, e non esitate a porre tutte le vostre domande al personale che si prenderà cura di voi.

Attività di vita quotidiana

Sulle immagini che seguono, l'arto operato è indicato da un cerchio rosso che simboleggia la protesi. In modo generale, evitate i movimenti bruschi e le posizioni in ginocchio se queste sono dolorose.



La prima verticalizzazione deve essere effettuata in presenza di un fisioterapista

Deambulare con le stampelle: 2 possibilità



Metodo "classico" in 3 tempi

1. Far avanzare i 2 bastoni
2. Posizionate l'arto operato tra le 2 stampelle
3. Portate avanti l'arto non operato



Metodo "alternativo" in 2 tempi

1. Far avanzare la stampella contemporaneamente alla gamba opposta
2. E così via

Le scale



La salita

Durante la salita le stampelle e la gamba sana (non operata) sono sullo stesso gradino in alto.



La discesa

Durante la discesa le stampelle si trovano ai lati della gamba operata, sul gradino più in basso

NB: se le stampelle sono state abbandonate, aiutarsi con il corrimano.

Raccogliere un oggetto da terra



La gamba operata
è leggermente
flessa e retratta rispetto all'altra.

Salire in macchina

Sedetevi nel modo più comodo possibile. Arretrate al massimo il sedile e posizionate lo schienale ad angolo retto. Fate delle pause regolari in caso di posizioni poco confortevoli.

Potrete salire in macchina, al posto passeggero,
a partire dalla vostra dimissione ospedaliera.
Per la vostra sicurezza, non mettetevi alla guida
prima di sentirvene capaci.



Lavarsi

Il primo giorno, lavatevi con un guanto da bagno, seduti su una sedia.

La doccia è da considerare a partire dal quindicesimo giorno, quando la cicatrice non richiede più cure infermieristiche.

L'utilizzo della vasca da bagno è sconsigliato il primo mese, a causa del rischio di cadute.

Potrete utilizzarla, ma siate prudenti nell'entrare in vasca e utilizzate tappetini antiscivolo. La posizione seduta o sdraiata è sconsigliata.

Proteggete la vostra cicatrice! Non bagnatela prima della completa guarigione.



Vestirsi ed indossare le scarpe

Privilegiate l'abbigliamento morbido, facile da indossare, per mettere un pantalone, cominciate ad infilare dal lato operato.

Per le calzature, semplificatevi la vita utilizzando, il primo mese, delle calzature senza lacci

I viaggi, la vita sessuale ed il resto ...

I viaggi

Dal giorno della vostra dimissione, potrete viaggiare in treno ed essere passeggeri di un macchina. I viaggi in aereo sono vietati per 35 giorni a causa del rischio di flebite e di embolia polmonare.

I rilevatori di sicurezza in aeroporto possono rilevare il metallo della protesi, potrete richiedere un certificato medico attestante che siete portatori di protesi di ginocchio.

Ed il resto ...

Non possiamo esporre tutte le situazioni di vita quotidiana all'interno di un libretto. Non esitate a chiedere ai vostri fisioterapisti ed ai vostri chirurghi.

Lo sport

L'accesso in piscina è autorizzato a cicatrizzazione completa della pelle, ossia a partire dalla terza settimana postoperatoria. Nuotate in funzione delle vostre capacità.

A partire dal secondo mese, la pratica di un'attività fisica come la camminata e la bicicletta è autorizzata. Come per l'auto rieducazione, evitate gli eccessi e progredite lentamente

A partire dal terzo mese, dopo l'incontro con il vostro chirurgo, la ripresa delle altre attività sportive è possibile senza limitazioni particolari.

Qualche esercizio da fare a casa

In ogni caso, **l'auto riabilitazione è necessaria**, fatela con assiduità, gli esercizi che sono presentati qui sotto vi aiuteranno.

CONSEGNE GENERALI PER TUTTI QUESTI ESERCIZI

Bisogna pensare alla vostra sicurezza, ossia avere dei punti di appoggio fissi quando si esegue un esercizio. Dovrete ripetere questi esercizi più volte al giorno, lentamente e senza dolori troppo importanti.

Dopo gli esercizi, mettete una borsa del ghiaccio sul ginocchio per 20 minuti.

Tali esercizi vi saranno mostrati dai fisioterapisti della struttura durante il vostro soggiorno in ospedale, e vi spiegheranno gli errori da non commettere.

In seguito al posizionamento di una protesi di ginocchio, bisogna sollecitare il ginocchio per ottenere un buon risultato funzionale, è una priorità della fisioterapia. Le sedute di fisioterapia non sono sufficienti a farvi progredire sufficientemente, **la vostra partecipazione è dunque indispensabile.**

Per migliorare la flessione e l'estensione del ginocchio, vi chiediamo di eseguire 2-3 volte al giorno per i primi 3 mesi gli esercizi seguenti.

Ogni posizione è mantenuta 30 secondi e ogni esercizio viene ripetuto 5 volte.



Una sensazione di trazione
o stiramento deve essere
apprezzato durante l'esercizio

Auto rieducazione in flessione

Esercizio 1: "Skateboard"



Seduto su una sedia, portate avanti i glutei sul bordo della sedia. Mettete il piede del lato operato sulla tavoletta e fate rotolare la tavoletta al massimo verso l'indietro.

Esercizio 2:



Non Appena seduti, non esitate di piegare al massimo il vostro ginocchio.

Sedetevi al fondo di una sedia stabile, i piedi uniti ben piantati a terra, le ginocchia in massima flessione.



Fate avanzare progressivamente i glutei verso il bordo anteriore della sedia, senza far muovere piedi.

Auto rieducazione in estensione

Questo settore articolare non deve assolutamente essere trascurato durante la riabilitazione. Bisogna impegnarsi a raggiungere l'estensione completa del ginocchio affinché quest'ultimo possa funzionare correttamente.

Esercizio 1:



seduti su una sedia, poggiate la gamba operata sopra un'altra sedia e lasciate il ginocchio nel vuoto.

Mantenete questa posizione, se possibile, per 20 minuti.

Potete approfittarne per fare altre attività come leggere o guardare la TV...

Per i più sportivi, una pressione può essere applicata per accentuare il movimento.



Esercizio 2: "schiacciare il cuscino"



Posizionate un cuscino sotto il ginocchio operato poi schiacciatelo con il ginocchio.

Mantenete la posizione per 6 secondi. Ripetete l'esercizio 10 volte di fila.

Lo stesso esercizio può essere eseguito sollevando il piede.

Applicazione di ghiaccio

Durante queste posture, potete per eseguire una seduta di raffreddamento con ghiaccio diverse volte al giorno per 20 minuti.



Ricordatevi di posizionare un panno tra la pelle e la fonte di freddo.
Le fonti di freddo possono essere le più disparate:



Rinforzo muscolare

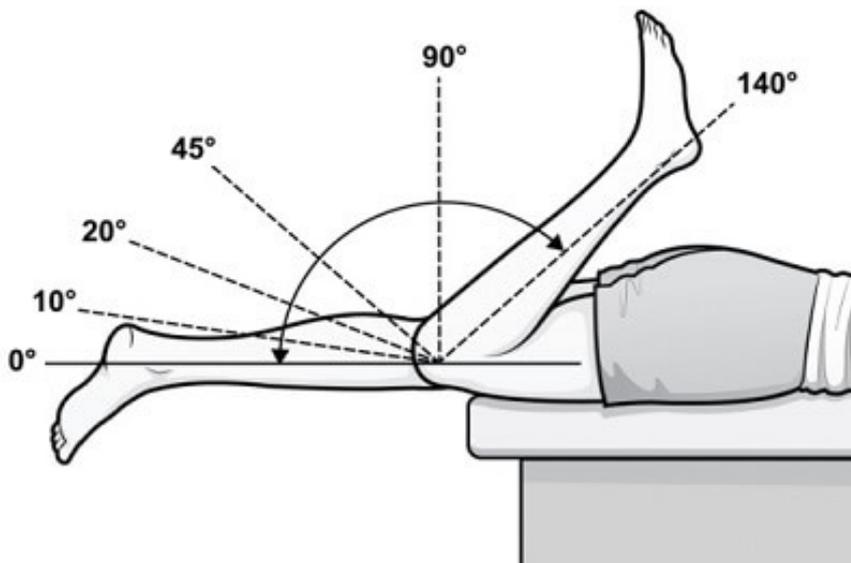
Per completare gli esercizi di auto rieducazione è consigliato di camminare, salire e scendere regolarmente le scale. Ciò vi permetterà di allenare i muscoli ed ottenere un ginocchio stabile, funzionale e meno affaticabile.

Non appena ottenuta la completa mobilità e scomparsa del dolore, la ripresa delle attività sportive abituali, la cyclette ed il nuoto sono consigliati.

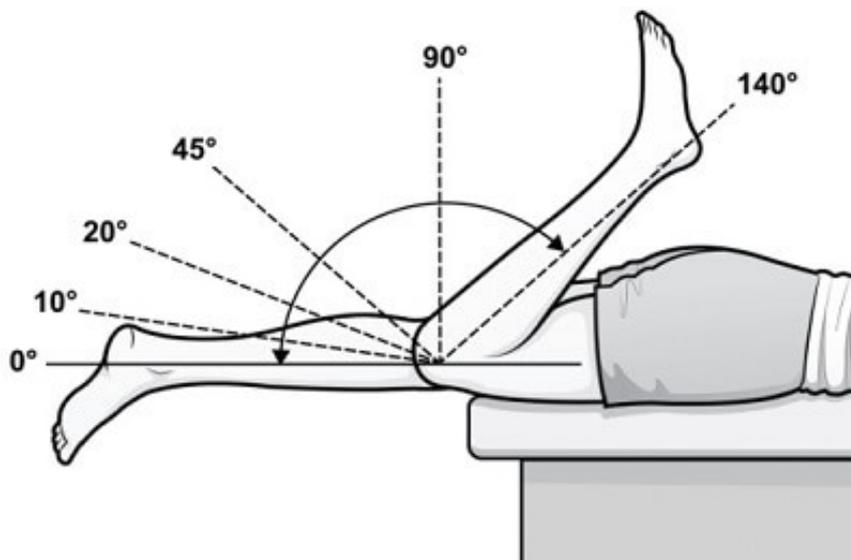
Seguire i progressi

Al fine di seguire l'evoluzione della mobilità del vostro ginocchio, vi consigliamo di riempire insieme al vostro fisioterapista i grafici seguenti.

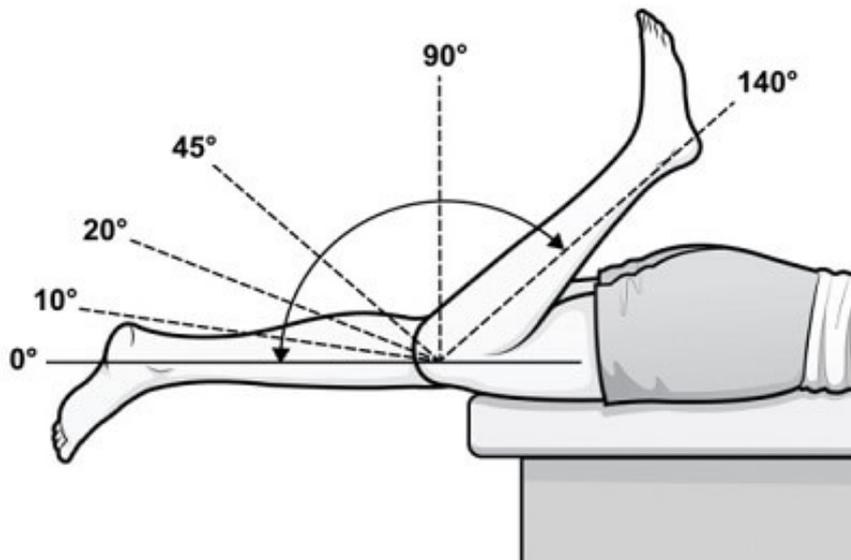
Evoluzione da giorno 1 a giorno 10



Evoluzione da giorno 11 a giorno 20



Evoluzione da giorno 21 a giorno 30



Se la flessione non supera i 90° alla fine della quarta settimana postoperatoria, bisogna assolutamente rivedere il proprio chirurgo (visita ambulatoriale), perché è a questo intervallo di tempo che possiamo ancora realizzare una mobilizzazione del ginocchio sotto anestesia di breve durata, destinata a liberare il ginocchio dalle aderenze che possono formarsi precocemente.

Cura e sorveglianza della protesi

Una protesi di ginocchio deve essere curata e sorvegliata per tutta la vita perché tale protesi è formata da materiali che scivolando tra di loro, con il tempo, vanno in contro ad usura tanto quanto l'osso intorno alla protesi. Anche se attualmente la durata di vita di una protesi è di circa 20 anni, è impossibile predire se sarà necessario una sostituzione della protesi in sede.

L'appuntamento con il vostro chirurgo



Il primo appuntamento di controllo è previsto al 3° mese postoperatorio. La frequenza degli incontri successivi sarà fissata dal vostro chirurgo.

Ad ogni rivalutazione clinica, una nuova radiografia sarà realizzata per escludere una eventuale modificazione radiologica del vostro impianto.

In seguito al primo incontro, in caso di ricomparsa dei dolori o di zoppia non risolti dal vostro medico curante, deve essere eseguita una radiografia recente e l'appuntamento con il chirurgo deve essere anticipato.

Evitare l'infezione!

Per evitare lo sviluppo di un'infezione secondaria della vostra protesi, vi consigliamo di curare tutti i focolai d'infezione a livello del cavo orale, urinario, cutaneo, con l'aiuto del vostro medico curante.

Una buona igiene del corpo contribuisce a evitare le infezioni, evitate di fumare da 6 settimane prima, fino a 3 settimane dopo un qualsiasi intervento a livello osseo, controllate il diabete e regolate la glicemia, controllate il peso corporeo.



La carta d'identità della protesi

Il giorno della dimissione riceverete la "lettera di dimissione" all'interno della quale sono contenute le informazioni principali in merito alla marca e principali caratteristiche della protesi. Conservatele preziosamente perché potranno essere molto utili se un giorno sarà necessario sostituire la protesi.

Domande frequenti



È normale sentire dolore?



Le prime settimane postoperatorie possono essere dolorose, la sensazione di contrattura muscolare è classica. Per controllare i dolori, la terapia antalgica può essere rinforzata, in più può essere applicato del ghiaccio sull'anca da 2 a 3 volte die per almeno 20 minuti.

La riabilitazione che fate deve rimanere al disotto della soglia del dolore ed essere progressiva. La terapia analgesica è da assumere in funzione del vostro bisogno.

Quanto tempo devo utilizzare le stampelle?

La durata varia da qualche giorno a qualche settimana a seconda del paziente, oltre ad aiutarvi a camminare senza zoppiare, le stampelle segnalano ai passanti che non bisogna sfiorarvi.

Sta a voi di decidere quando abbandonarle.

Quanto dura il trattamento anticoagulante?

30 giorni circa

Quando devo rifare la medicazione?

Ogni 2-3 giorni per 12-15 giorni. Non bisogna assolutamente bagnare la medicazione durante questo periodo. potete comprare delle protezioni impermeabili in farmacia per fare la doccia, ma ricordatevi di far cambiare il cerotto dal vostro infermiere, subito dopo.

Come posso prendermi cura della cicatrice?

La vostra cicatrice evolverà continuamente nel primo anno postoperatorio. Proteggetela dal sole durante questo periodo per evitare che si pigmenti. Massaggiate con una crema idratante.

Quando posso riprendere a lavorare?

Se il vostro impiego è sedentario, il vostro periodo di inattività sarà di circa 2 mesi, se invece richiede sforzi fisici allora sarà di 3 mesi.

Quando posso ricominciare i lavori domestici?

Da subito nel limite della ragionevolezza

Quando posso ricominciare il giardinaggio?

Da subito nel limite della ragionevolezza, ma evitare di lavorare la terra prima che siano passati almeno 3 mesi.

Quando sarà possibile...

... di essere passeggero in auto?

Subito dalle dimissioni ospedaliere.

... di guidare di nuovo un'auto?

Quando vi sentirete di nuovo capaci di farlo, mediamente ad un mese dall'intervento, all'inizio limitandovi a dei piccoli tragitti. **Siate prudenti !!!**

... di fare sport e portare carichi pesanti?

Oltre alla bicicletta, nuoto e passeggiate, aspettate 3 mesi.

... di avere dei rapporti sessuali?

Quando volete

... prendere il treno?

Da subito, ma fatevi aiutare se portate bagagli pesanti.

... riprendere l'aereo?

Dopo la fine del trattamento anticoagulante (30 giorni circa). Non dimenticate di portare con voi la documentazione attestante il fatto che siete portatori di materiale protesico potenzialmente rilevato dagli apparecchi di controllo aeroportuali.

Buona convalescenza!!!

Dott. Luca Luciano