



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Riabilitazione dopo protesi di anca o ginocchio | Quadri trasversali | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL PERCORSO DOPO LA PROTESI

OK Il quadro è post-chirurgico e segue tappe prevedibili: il recupero è atteso e i risultati sono in genere buoni, con tempi che si misurano in mesi e non in settimane.

- La protesi è progettata per essere caricata: muoversi non la rovina e non la sposta. L'attività graduale è ciò che determina il risultato funzionale finale.
- Il gonfiore dell'arto operato può persistere per settimane o mesi ed è normale: si riduce con il movimento, l'elevazione e il tempo.
- Nel ginocchio, il recupero dell'estensione completa nelle prime settimane è prioritario: un ginocchio che non si distende crea problemi che si trascinano a lungo.
- I tempi realistici sono di 3 mesi per le attività quotidiane e fino a 12 mesi per il risultato definitivo: aspettarsi tutto in poche settimane porta a scoraggiarsi.
- Le revisioni sistematiche riportano che oltre il 20% dei pazienti operati di protesi di ginocchio sviluppa un dolore persistente: saperlo in anticipo evita di interpretare un recupero lento come il segno di un intervento mal riuscito.¹

* NELLE PRIME SETTIMANE

- Seguire le indicazioni sul carico e sulle posizioni da evitare fornite dal chirurgo, che variano in base alla via di accesso utilizzata.
- Alternare movimento e riposo con l'arto sollevato: aiuta a controllare il gonfiore senza perdere mobilità.
- Camminare più volte al giorno per tratti brevi è meglio di una singola camminata lunga.
- Gli esercizi assegnati vanno fatti tutti i giorni: in questa fase la frequenza conta più dell'intensità della singola seduta.

* LE FASI SUCCESSIVE

- Il rinforzo progressivo prosegue per mesi ed è la fase che determina il recupero della forza, spesso ancora ridotta a distanza di un anno se non allenata.
- Abbandonare gli ausili gradualmente e solo quando il cammino è sicuro, senza forzare i tempi per orgoglio.
- Le attività a basso impatto, come cammino, bicicletta e nuoto, sono generalmente ben tollerate e vanno incoraggiate.
- Il ritorno ad attività a impatto elevato va discusso con il chirurgo, perché dipende dal tipo di impianto.

ATTENZIONE Febbre, rossore o secrezione dalla ferita, dolore e gonfiore al polpaccio, o dolore improvviso con impossibilità di caricare il peso, richiedono un contatto immediato.

* ESERCIZI DA FARE A CASA



- Contrazione isometrica del quadricipite (10 tenute da 10 secondi, più volte al giorno): gamba distesa, spingere il ginocchio verso il basso contraendo la coscia. È l'esercizio chiave delle prime settimane.
- Flesso-estensione attiva (10 ripetizioni, 3 volte al giorno): da seduto o supino, piegare e distendere l'articolazione operata entro il limite indicato. Movimento lento e completo.
- Alzata dalla sedia (3 serie da 10 ripetizioni, a giorni alterni): alzarsi e sedersi lentamente riducendo progressivamente l'aiuto delle braccia. Da introdurre secondo le indicazioni ricevute.

* SE IL DOLORE NON CAMBIA

- Questi consigli servono a farti muovere in sicurezza e a ridurre il ricorso ai farmaci, non a sostituire il trattamento.

ATTENZIONE Se dopo 5 giorni di applicazione costante il dolore è invariato o peggiorato, contattami per una rivalutazione: significa che il quadro richiede un intervento diretto.

Prenota una visita su WhatsApp

oppure Tel. 3200489973

* CONTATTA SUBITO, SENZA ASPETTARE

- Febbre, rossore o secrezione dalla ferita chirurgica
- Dolore, gonfiore e calore al polpaccio
- Dolore improvviso con impossibilità di caricare il peso
- Sensazione di scatto o cedimento improvviso dell'articolazione
- Perdita improvvisa di mobilità precedentemente recuperata

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Factors associated with persistent postsurgical pain after total knee or hip joint replacement: a systematic review and meta-analysis. Pain. 2023.