

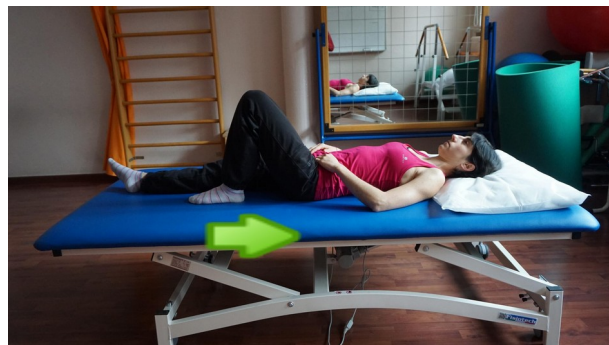
Centro di Riabilitazione



Al rientro a casa dopo frattura di femore

- Consigli utili -

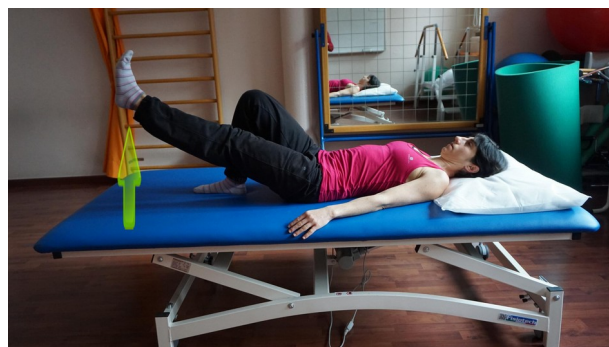
ESERCIZI



Da supini piegare l'arto operato strisciando il piede sul letto



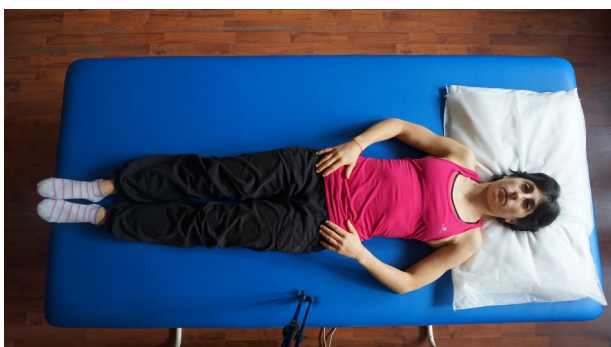
Da supini piegare le ginocchia e poi alzare il sedere verso l'alto mantenendo per tre secondi la posizione.



Alzare su e giu' la gamba operata estesa e con il piede a martello



Alzare la gamba operata estesa e fare dei piccoli cerchi in senso orario ed antiorario



Da supini con le ginocchia estese. Portare in fuori l'arto operato strisciando il tallone sul letto.



Posizionarsi sul fianco non operato con un cuscino in mezzo alle gambe. Portare in alto l'arto operato



Da seduti: Estendere il ginocchio della gamba operata e mantenere la posizione con il piede a martello



In piedi: portare indietro la gamba operata mantenendo dritto il ginocchio



Stando appoggiati a un muro, portare indietro la gamba operata (esercizio di stretching)



In appoggio, carico sulla gamba operata (solo se concesso CARICO TOTALE)

POSIZIONI DA EVITARE



Non sedersi su una sedia o una superficie troppo bassa (usare l'alzawater se wc altezza non adeguata, rialzare le sedute di sedie con cuscini)



Non accavallare la gamba operata

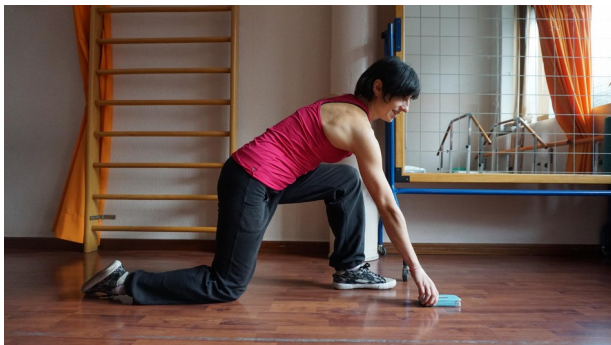


Non piegarsi troppo in avanti

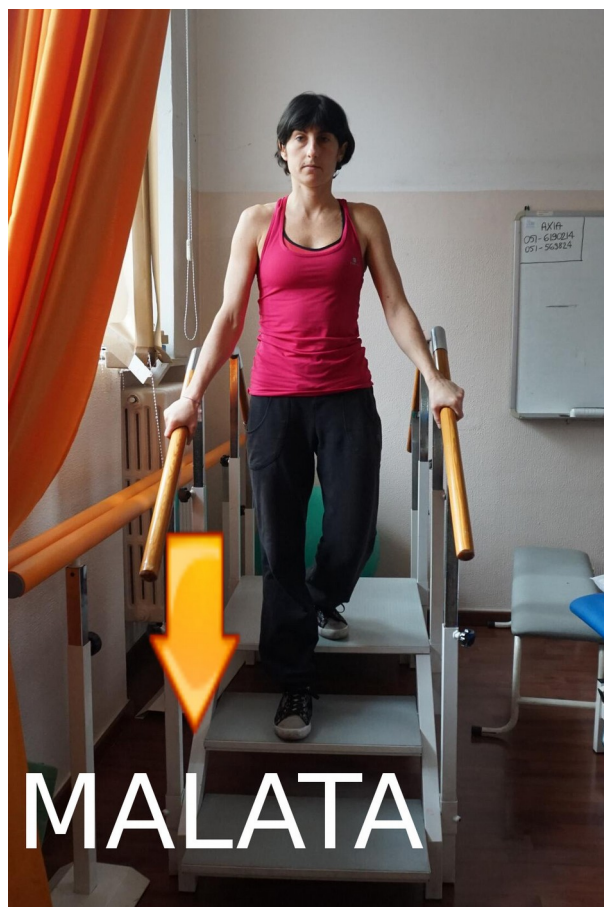
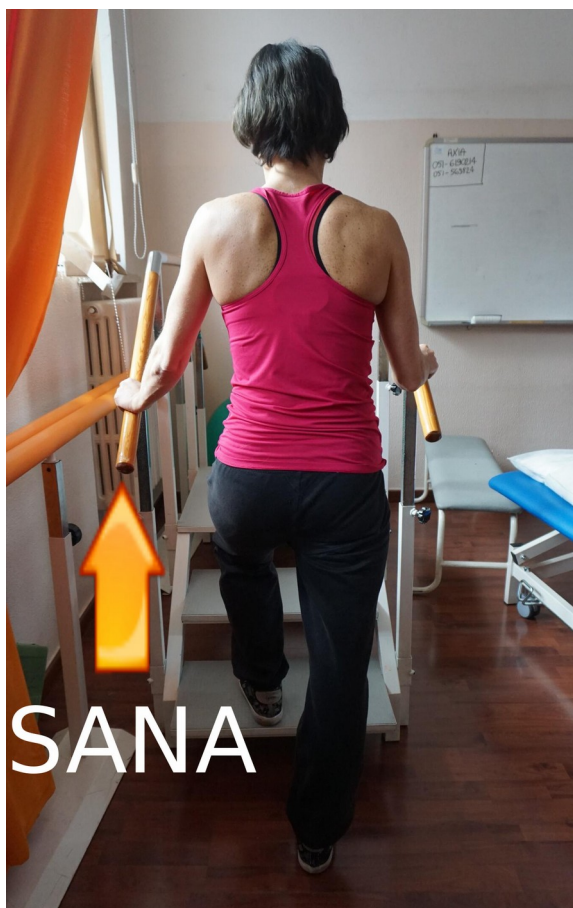


Evitare di ruotare sull'arto operato

CONSIGLI UTILI



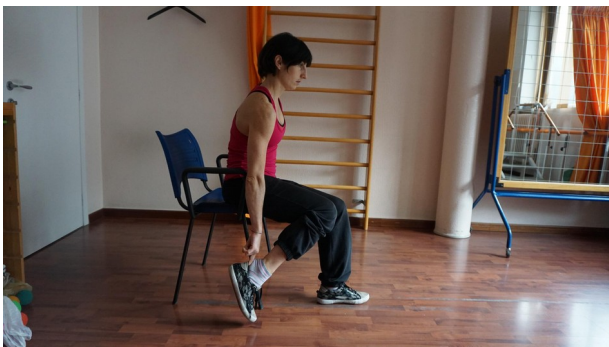
Tenere la gamba operata posteriormente e scendere con la schiena appoggiando il peso sulla gamba non operata



Salire le scale: su con la gamba NON operata Scendere le scale: giù con la gamba operata



Pinza Raccogli oggetti



Per infilare le scarpe preferire un accesso posteriore o utilizzare un calzascarpe lungo.

PER SALIRE IN MACCHINA



Per salire in macchina (lato passeggero), con gamba operata sinistra

Prima sedersi sul sedile, poi prendere la gamba operata sotto la coscia ed aiutarla ad entrare in macchina. Per scendere eseguire l'operazione contraria.



Per salire in macchina (lato passeggero), con gamba operata destra, prima sedersi sul sedile e poi portare dentro la gamba sana, successivamente aiutare con le mani la gamba operata ad entrare. Per scendere (come in figura) eseguire l'operazione al contrario.

Linee guida :da 3 settimane a 4mesi dopo l'intervento

Si consiglia la ripresa della guida dopo abbandono completo delle stampelle per evitare problematiche di tipo assicurativo in caso di sinistro.