



NICOLA BIGLIAZZI

• STARE IN FORMA •

INDICE

- Premessa e informazioni _____ pag.3
- Esercizi post intervento alla Spalla _____ pag.4
- Esercizi post artroscopia del Ginocchio _____ pag.6
- Prevenzione della lussazione della protesi _____ pag.10
- Ankylosis Exercise _____ pag.11
- Stili di vita nell'artrosi dell'anca e del Ginocchio _____ pag.15
- In forma informati _____ pag.16
- Istruzioni per iniezioni sottocutanee _____ pag.18

PREMESSA E INFORMAZIONI

Gentile Paziente, nelle prossime pagine troverai delle tavole studiate appositamente per te e per il tuo benessere.

Ciò che vedrai sono una serie di esercizi e movimenti, suddivisi per tipologia, pensati e disegnati in modo che tu possa riprendere lo stato di forma ottimale.

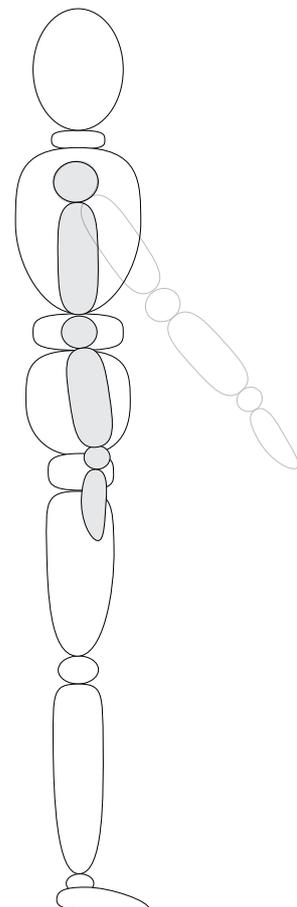
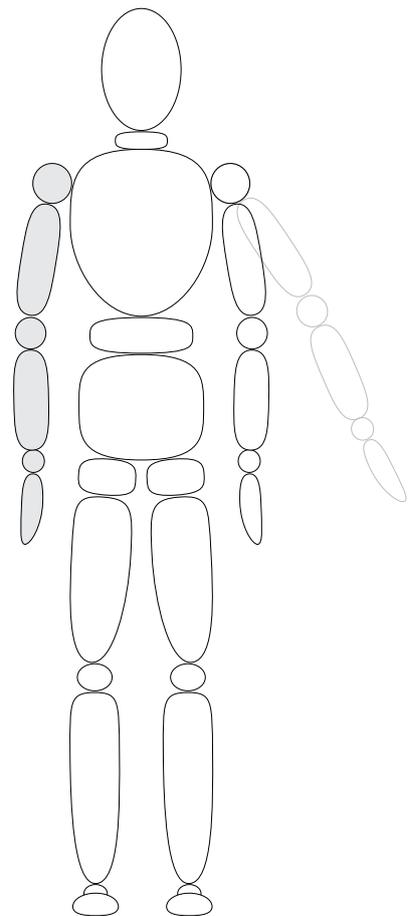
“La riabilitazione mira a massimizzare l’indipendenza funzionale attraverso la stabilizzazione della funzione, la riduzione della disabilità e la prevenzione di complicanze secondarie, attraverso un processo educativo che incoraggia l’indipendenza dell’individuo.

In altre parole è un processo di cambiamento attivo attraverso il quale una persona acquisisce e usa le conoscenze e le abilità necessarie per rendere ottimali le proprie funzioni fisiche, psicologiche e sociali”
(Thompson, 1998).

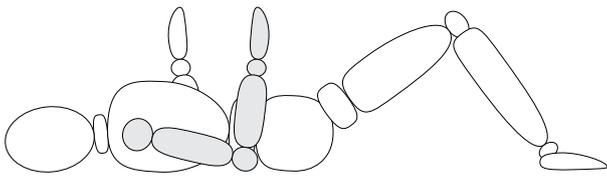
Le tavole sono state disegnate in modo che tu possa comprendere a pieno il movimento e l’esercizio che ti propongo.

Per qualsiasi chiarimento in merito non esitare a contattarmi.

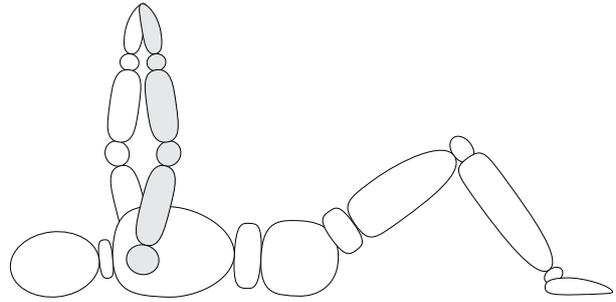
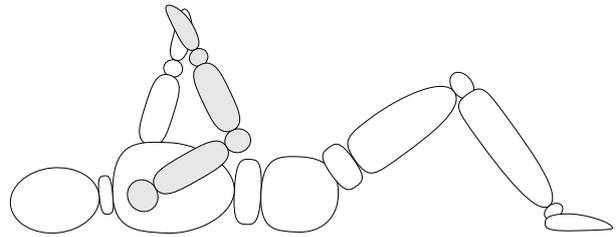
Email | n.bigliuzzi@icloud.com
Web | www.nicolabigliuzzi.com
Tel | +39 340 288 262 7



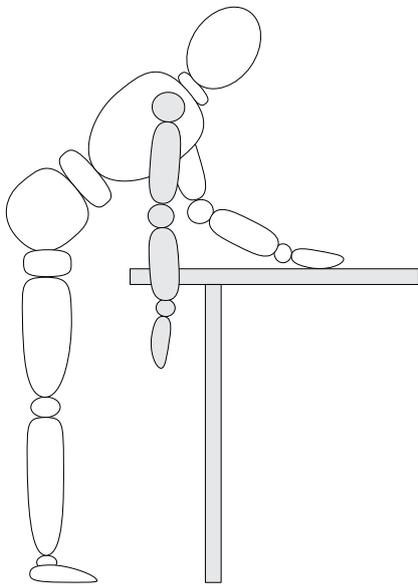
ESERCIZI POST INTERVENTO ALLA SPALLA



3) Distesi a pancia in su aperta parentesi supino chiusa parentesi, su di un piano rigido porre un asciugamano sotto al gomito dell'arto operato, che deve essere piegato a 90°, impugnare un bastone con entrambe le mani e con la mano dell'arto sano spingere il bastone verso l'altra mano, in modo da far ruotare infuori l'avambraccio.

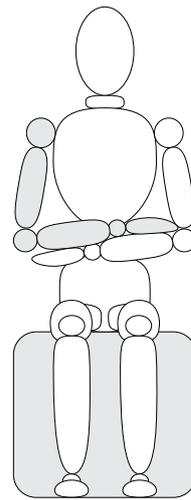


2) Distesi a pancia in su (supino), su di un piano rigido, afferrare con la mano dell'arto sano il polso dell'arto operato e, lasciando quest'ultimo rilassato, allungare verso il soffitto e se possibile, portarlo indietro.

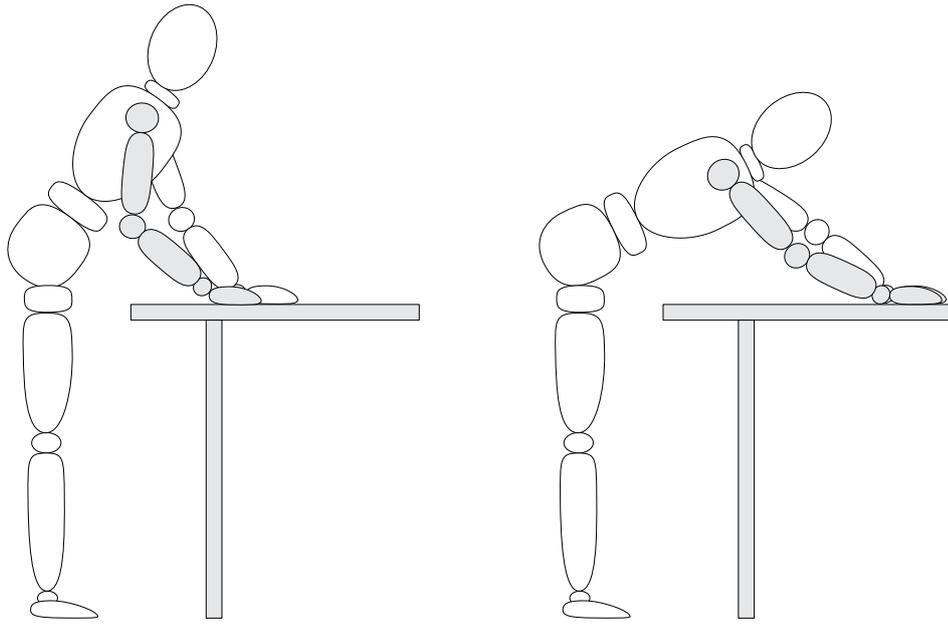


1) In piedi, piegati in avanti a livello della cintura, appoggiare l'arto sano sul tavolo e abbandonare il lardo operato nel vuoto. Muovendo le ginocchia avanti ed indietro, cercate di dare delle spinte al braccio per farlo oscillare appunto avanti-indietro.

Si può oscillare anche nella direzione indietro-esterno e nella rotazione in senso orario e antiorario. Questi movimenti devono essere eseguiti prima e dopo gli esercizi di mobilizzazione ed ogni volta in cui si ha dolore.

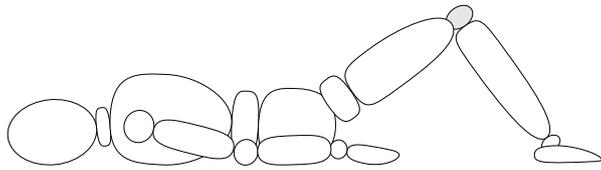


4) Seduti con i piedi ben appoggiati a terra tenere il braccio operato piegato ed appoggiarlo su quello sano aperta parentesi la mano afferra bene il gomito e lo sostiene chiusa parentesi, a questo punto l'arto sano solleva l'altro verso l'alto e leggermente in fuori.

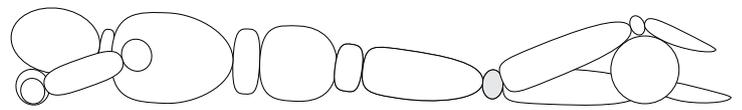


5) In piedi davanti ad un tavolo appoggiare la mano dell'arto operato sul tavolo aperta parentesi per far meglio scorrere la mano sul piano del tavolo, mettere tra la mano e la superficie del tavolo un panno chiusa parentesi, quindi porre l'altra sopra di essa. Tenendo i gomiti tesi far scivolare le mani in avanti fin dove possibile (esercizio sconsigliato ai pazienti con problemi di Lombalgia).

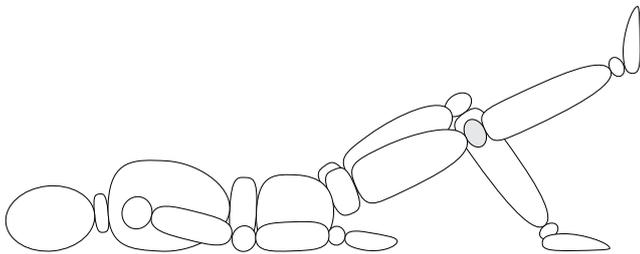
ESERCIZI POST ARTROSCOPIA DEL GINOCCHIO



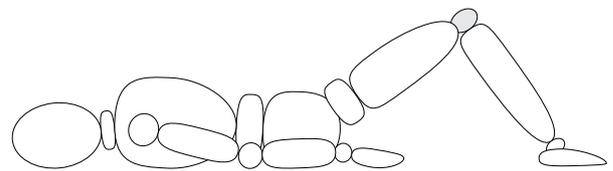
1) Contrazioni dei muscoli flessori del ginocchio. Sdraiati sul dorso, con le ginocchia flesse ad angolo retto e con le piante dei piedi a terra, contrarre i muscoli della parte posteriore della coscia, come se si volesse tirare indietro i piedi che però, restano nella posizione iniziale. In realtà non si devono eseguire spostamenti dalla posizione descritta, ma solo contrarre i muscoli e tenere la contrazione per cinque secondi. Far seguire una breve pausa di rilassamento e poi ripetere la contrazione. In totale 10 ripetizioni.



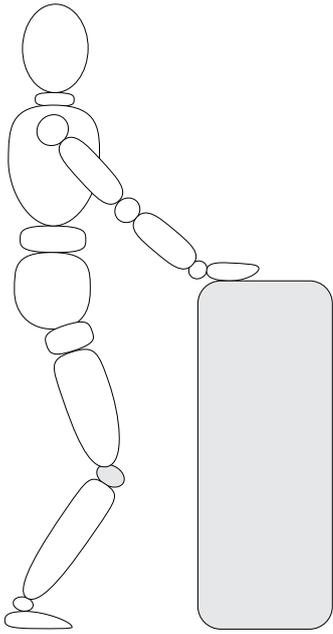
2) Contrazioni del quadricipite femorale. Sdraiati sulla pancia, con un asciugamano arrotolato sopra la caviglia, spingere la caviglia contro il rotolo, schiacciandolo contro il piano d'appoggio. Cercare di estendere il ginocchio quanto più possibile. Tenere la posizione per cinque secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 10 volte.



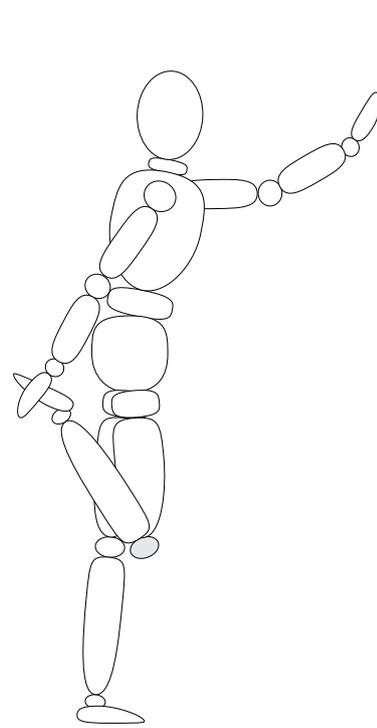
3) Sollevamento dell'arto operato. Sdraiati sul dorso, con il ginocchio sono piegato, sollevare l'arto operato di 10-15 cm dal piano d'appoggio e tenerlo in questa posizione per 10 secondi. Tornare in posizione di partenza e rilassarsi per qualche secondo. Ripetere 10 volte. Avanzato: dopo i primi giorni dall'intervento, lo stesso esercizio può essere eseguito con un peso di 1-2 kg alla caviglia.



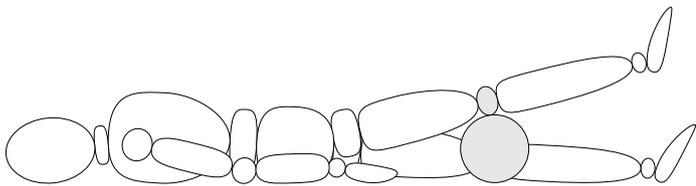
4) Contrazioni dei muscoli glutei. Svegliati sul dorso con le ginocchia flesse e le piante dei piedi sul piano d'appoggio, contrarre i glutei e tenere la contrazione per cinque secondi. Ripetere per 10 volte.



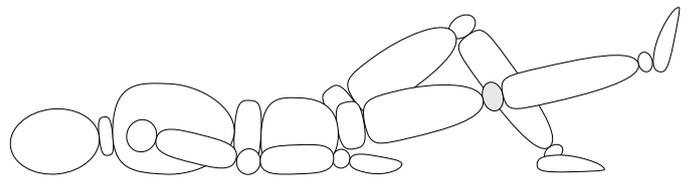
5) Flessioni parziali in appoggio. Appoggiarsi ad una sedia ben stabile ad uno scaffale, con i piedi a 20-30 cm da questi ultimi. I ginocchia di 30-40°. Non scendere mai oltre i 90°. Tenere la schiena ben dritta. Mantenere la posizione per cinque-10 secondi, quindi tornare lentamente in posizione eretta. Osservare una pausa di qualche secondo, quindi ripetere per un totale di 10 volte.



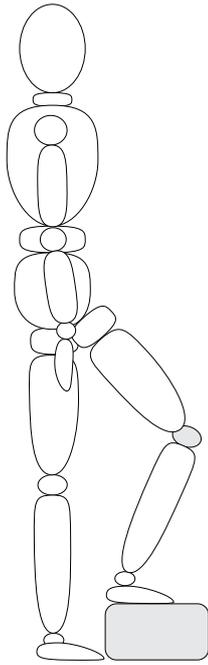
6) Allungamento del quadricipite. In posizione eretta l il ginocchio portando dolcemente il tallone verso il gluteo, fino ad avvertire una tensione nella parte anteriore della coscia. Tenere l'annullamento per 20 secondi, evitando di oscillare. Ripetere 10 volte. Alternare l'esercizio con l'altro arto.



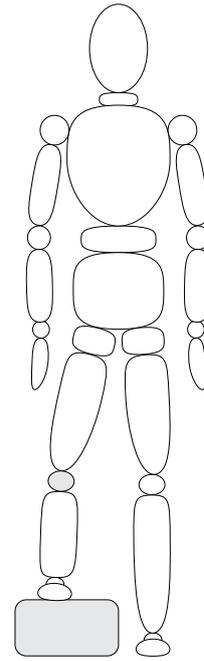
7) Estensione terminale del ginocchio. Svegliati sul dorso con un asciugamano arrotolato sotto il ginocchio, estendere il ginocchio schiacciando il rotolo e tenere la posizione per 5 secondi. Lentamente tornare alla posizione iniziale. Ripetere 10 volte. Avanzato: prima di iniziare, aggiungere un peso di 0,5 kg alla caviglia. Incrementare il peso fino ad un massimo di 2,5 kg nell'arco di quattro settimane.



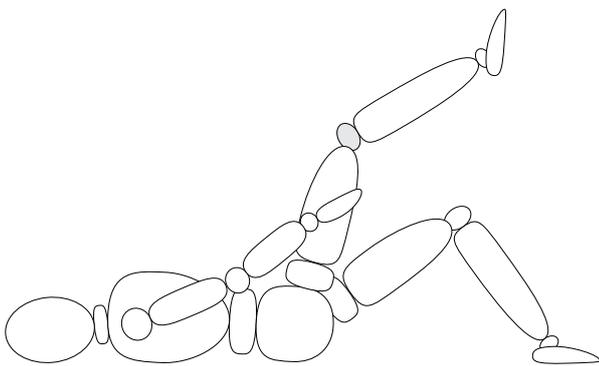
8) Sollevamento dell'arto operato. Svegliati sul dorso con l'altro ginocchio piegato estendere il ginocchio contraendo il quadricipite e sollevare l'arte di 5-10 cm. Tornare lentamente in posizione di partenza e rilassarsi. Eseguire x serie comprendenti 10 ripetizioni. Avanzati: prima di iniziare, aggiungere un peso di 0,5 kg una caviglia. Incrementare i peso fino a un massimo di 2,5 kg nell'arco di quattro settimane.



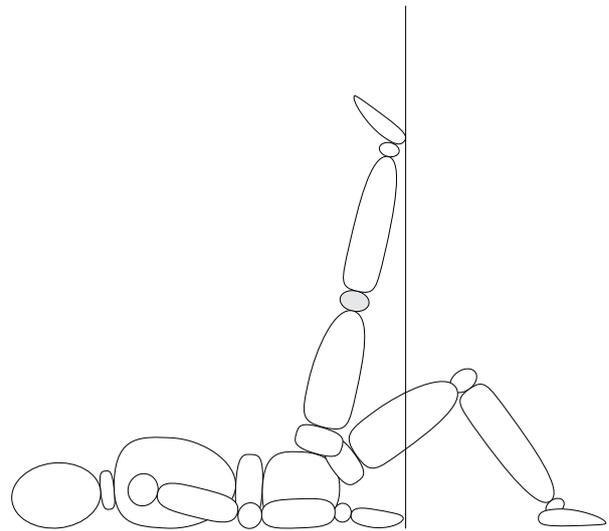
9) Gradino in avanti. Salire su un gradino alto circa 20 cm con l'arto operato. Poi discendere all'indietro tornando in posizione di partenza. Ripetere 10 volte. Aumentare l'altezza del gradino al progredire del recupero.



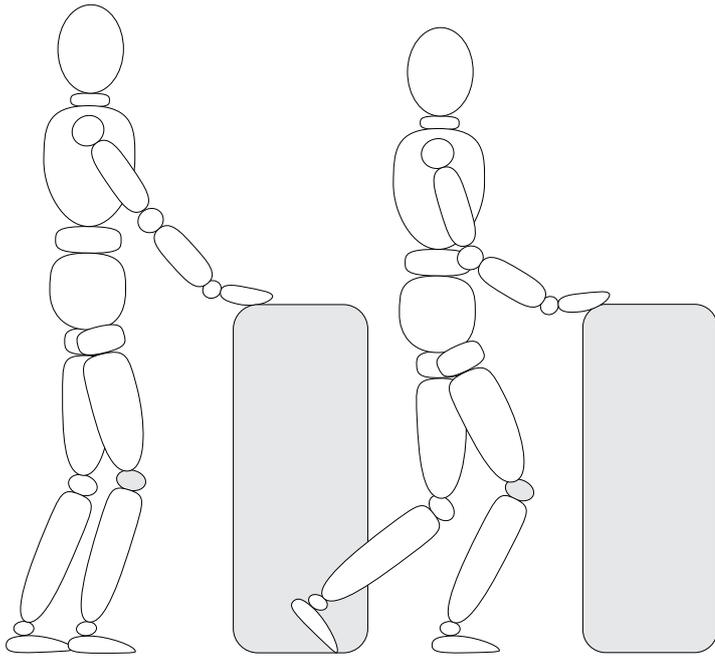
10) Gradino laterale. Salire su un gradino alto circa 20 cm posto di lato all'arto operato. Tornare in posizione di partenza appoggiando prima l'arto sano. Ripetere 10 volte. Aumentare l'altezza del gradino al progredire del recupero.



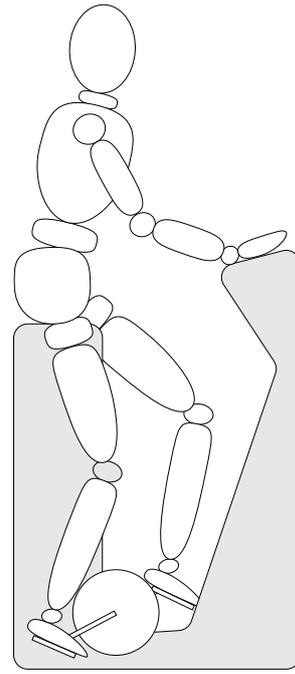
11) Allungamenti dei muscoli flessori 1. Svegliati sul dorso, lettere lanca afferrando la parte posteriore della coscia subito sopra al ginocchio. Estendere lentamente fino ad avvertire un senso di tensione nella porzione posteriore del ginocchio. Tenere l'allungamento per 10 secondi. Rilassarsi per tre-quattro secondi, quindi ripetere per 10 volte. Alternare l'esercizio con l'altro arto. Se non si avverte l'attenzione, flettere un po' di più la manca. Evitare di oscillare.



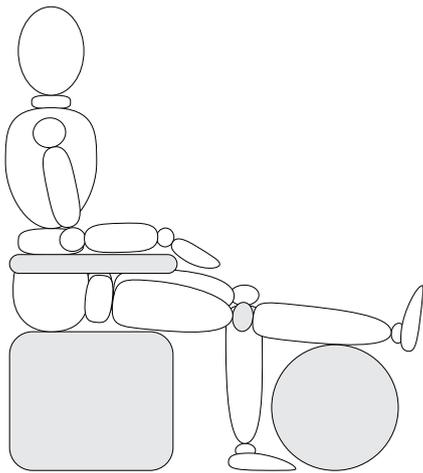
12) Allungamenti dei muscoli flessori 2. Svegliarsi a terra vicino ad una porta. Estendere il ginocchio ed appoggiare il tallone allo stipite. L'altro ginocchio flesso e dei piedi appoggiata terra. Facendo forza su quest'ultimo, avvicinare i glutei allo stipite estendere ulteriormente il ginocchio. Quando si avverte la tensione nella parte posteriore della coscia, tenere la posizione per 10 secondi. Più ci si avvicina alla parete e maggiore è l'allungamento. Rilassarsi e ripetere 10 volte. Alternare l'esercizio con l'altro arto.



13) Flessioni parziali in appoggio modopodalico. In posizione eretta appoggiarsi allo schienale di una sedia stabile. I ginocchio sano mantenendo l'appoggio a terra con la punta delle dita del piede. Ora abbassarsi lentamente, tenendo l'altro piede completamente appoggiato al suolo. In questo modo il ginocchio operato si filtra di 30°-40°. Tornato in posizione eretta. Rilassarsi e ripetere 10 volte. Non esagerate con questo esercizio.



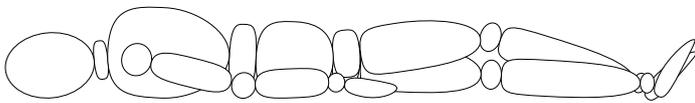
14) Bicicletta. Se disponete di una bicicletta da camera, le regolate il sellino molto in alto in modo da raggiungere appena il pedale in basso, ma tanto quanto basta per afferrare una pedalata completa. Inizialmente regolate l'intensità al minimo. Nei giorni successivi, al progredire del recupero, aumentare gradualmente la resistenza. Iniziate pedalando 10 minuti al giorno. Aumentata la durata di un minuto al giorno fino ad arrivare a 20 minuti.



15) Estensione terminale del ginocchio. Seduti su una sedia, appoggiare il tallone dal lato operato su uno sgabello. Estendere completamente il ginocchio e tenere la posizione per cinque secondi, quindi tornate lentamente in posizione di partenza. Ripetere 10 volte.

16) La Passaggiata, è un ottimo esercizio da eseguire nelle fasi intermedie del recupero (dopo due settimane dall'intervento). Durata: 20-30 minuti. Mentre la Corsa, dovrebbe essere evitata fino alla 6-8°, poiché l'impatto al suolo del piede di appoggio genera notevoli forze che si trasmettono al ginocchio. Deve essere ripresa con molta gradualità.

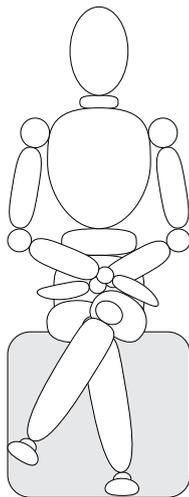
CONSIGLI DI PREVENZIONE DELLA LUSSAZIONE DELLA PROTESI



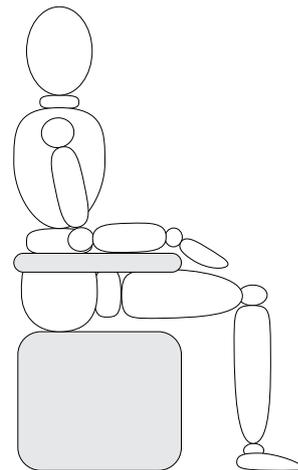
1) Uno tra i movimenti che devono essere evitati, è l'adduzione dell'arto operato risultando pericolosa per la stabilità della protesi.



2) Per i primi mesi dopo l'intervento è meglio mantenere gli arti distanti interponendo un cuscino ripiegato tra le cosce.

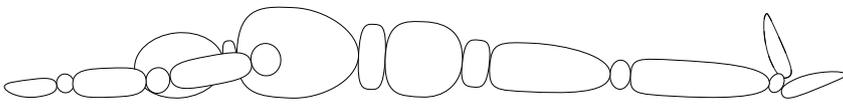


3) In posizione seduta evitate di flettere il tronco in avanti e di accavallare le gambe. La posizione corretta è infatti con le anche flesse, non oltre i 90° e con il busto ben eretto.

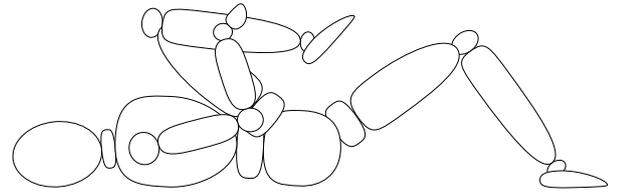


4) Sarebbe consigliabile provvedere all'istallazione di un WC con rialzo e di appoggi circostanti che aiutino a non flettere eccessivamente l'anca.

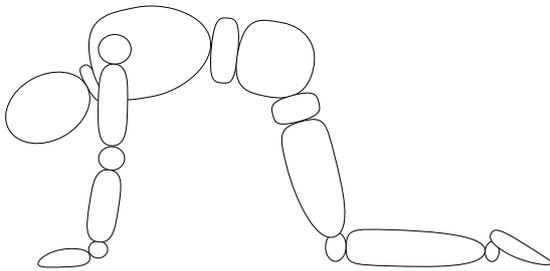
ESERCIZI DI PREVENZIONE DELLA SPONDILITE ANCHILOSANTE



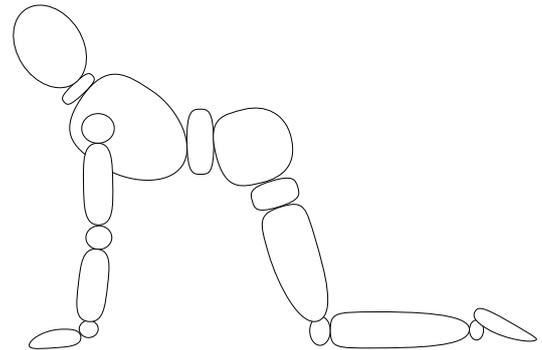
1) Allungamento verso l'esterno.



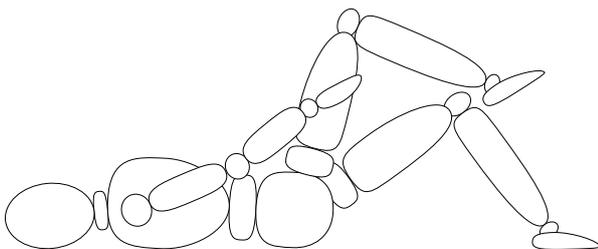
2) Ginocchia verso il petto.



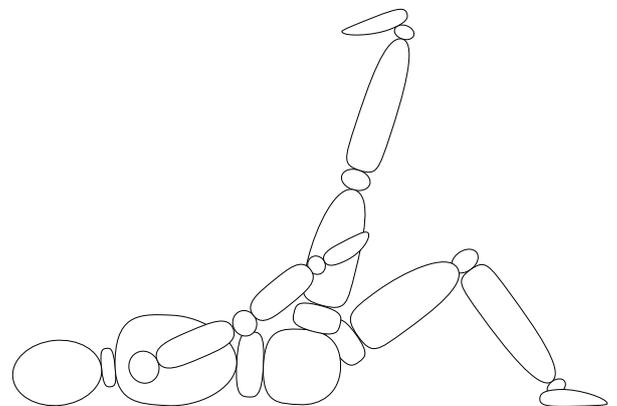
3a) Schiena del Gatto.



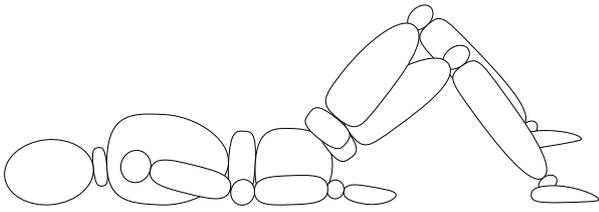
3b) Allungamento della schiena.



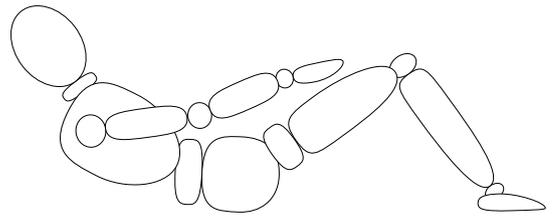
4a) Allungamento tendini del ginocchio.



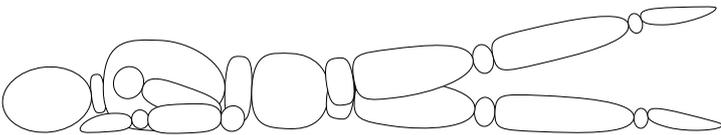
4b) Allungamento tendini del ginocchio.



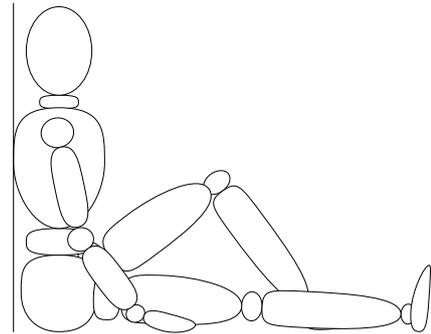
5) Rotazione pelvica e dell'anca. A gambe incrociate, ruotare il bacino portando le ginocchia verso il suolo.



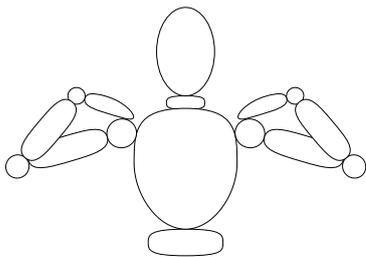
6) Contrazione e stretching addominale.



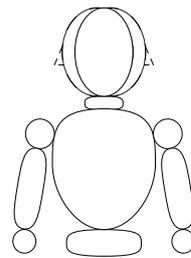
7) Allungamento della bamba.



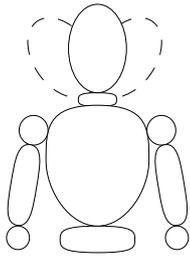
8) Allungamento del tricipite.



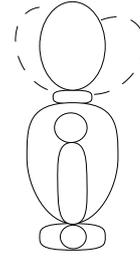
9) Toccano con le dita sulle spalle eseguire delle rotazioni coordinando la respirazione con il movimento.



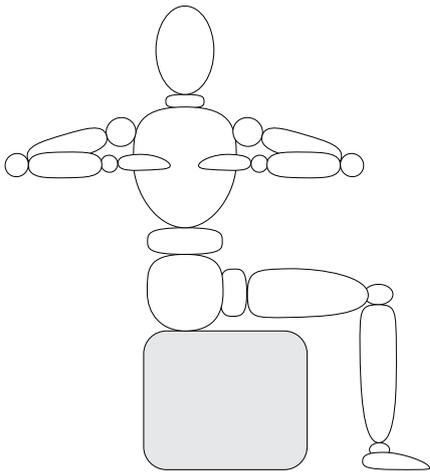
10) Rotazione della testa sull'asse del collo.



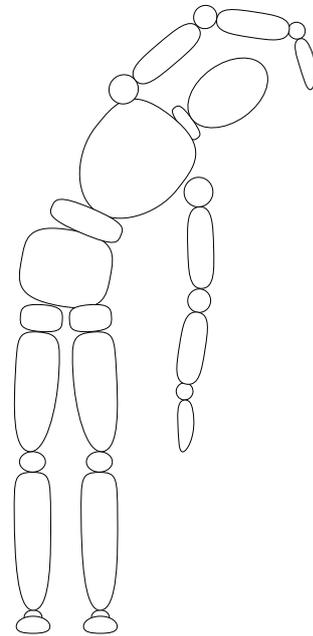
11) Allungamento laterale del collo.



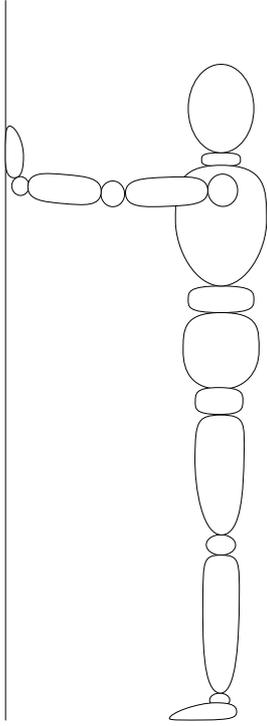
12) Flessione ed estensione della testa in avanti ed in dietro.



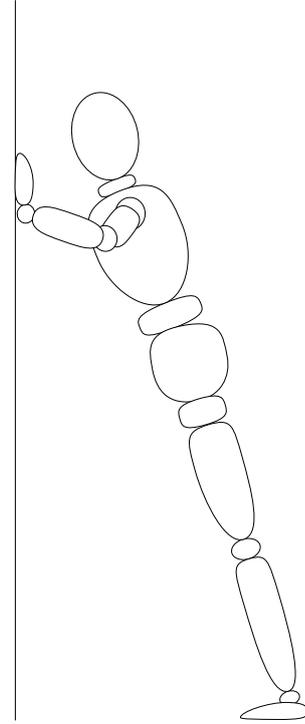
13) Rotazione del busto.



14) Allungamento laterale.



14a) Allungamento dei pettorali.



14b) Allungamento dei pettorali.

GLI STILI DI VITA NELL'ARTROSI DELL'ANCA E DEL GINOCCHIO

ATTIVITÀ FISICA:

- Non sforzare le articolazioni colpite perché l'eccessivo affaticamento delle articolazioni leggere l'infiammazione.
- Praticare esercizio fisico in modo regolare e continuativo (nuoto, ginnastica passiva rilassante in acqua, ginnastica posturale, stretching) ma di intensità lieve. Mantiene sana la struttura Ossea e conserva la mobilità dell'articolazione.
- Evitare l'attività sportiva agonistica-un po' di contatto perché l'attività fisica eccessiva è prolungata favorisce l'usura delle articolazioni del ginocchio della banca, come pure gli sport che provocano grossi contraccolpi ad entrambe le articolazioni (tennis, corsa, gioco del pallone).

COMPORTAMENTI:

- Alternare le attività quotidiane con brevi periodi di riposo, soprattutto durante le fasi acute della malattia per favorire la riduzione dell'infiammazione (delle articolazioni) ridurre la fatica muscolare.
- Abituarsi ad usare quotidianamente di modo corretto gli ausili prescritti: stampelle, tutore, ecc. Questo permette di ridurre il lavoro delle articolazioni.
- Mantenere una postura corretta così da prevenire la rigidità e le deformazioni, evitando di sottoporre a maggior carico le articolazioni colpite con una postura non corretta.
- Ridurre il peso corporeo così da minimizzare il rischio di ulteriori danni meccanici.
- Ridurre l'abitudine al fumo così da evitare il rischio di danni a livello del microcircolo dei vasi articolari.
- Applicare fonti di calore(termostato, borsa d'acqua calda) perché il calore allevia il dolore risolve la contrazione muscolare.
- Indossare biancheria intima termica(sita, lana) così da mantenere la temperatura articolare e ridurre il dolore.
- Evitare attività all'aperto durante la stagione fredda in

modo da evitare l'affidamento articolare leggermente delle rigidità.

ALIMENTAZIONE:

- Astenersi dal consumo di alcolici, L'alcol, riducendo l'eliminazione renale dell'acido urico, favorisce l'insorgenza di gotta e delle sue manifestazioni artritiche, con peggioramento dell'artrosi.
- Seguire un'alimentazione ricca di vitamine, di fibre e povera di grassi soprattutto animali; le vitamine, soprattutto la C (agrumi, kiwi, pomodori, peperoni) e la E (frutta e verdura di colore arancione), svolgono un importante ruolo antiossidante, che aiuta a proteggere le articolazioni.
- Ridurre il consumo di:
Cibi dolci(biscotti, torte, pasticcini e dessert)
Carni rosse salumi
Latte intero e formaggi grassi
Uova
Cibi di fritti.

Le proteine animali, aumentano la quantità di acido urico favoriscono il suo accumulo nelle articolazioni. I grassi animali rappresentano un fattore di rischio per il livello di gravità della malattia.

- Aumentare il consumo di:
Tutti i tipi di pesce
Frutta fresca
Verdure
Pane e cereali integrali
Pasta e riso
Latte e yogurt scremati, formaggi freschi
Carne di pollo, tacchino, coniglio
Legumi(fagioli, piselli, ceci, fave, lenticchie).

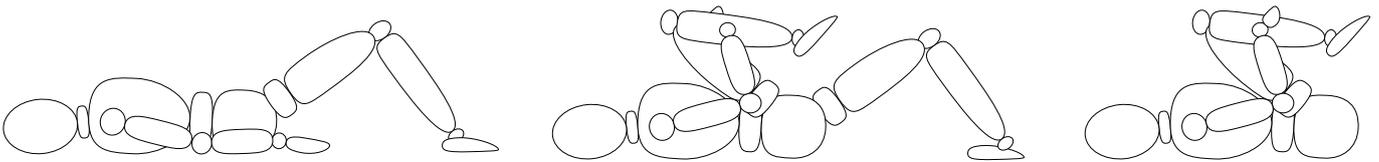
I grassi poli insaturi omega-tre, contenuti nel pesce, rallentano la progressione dell'artrosi, diminuiscono l'infiammazione e quindi proteggono la cartilagine articolare.

INFORMARE E STARE IN FORMA

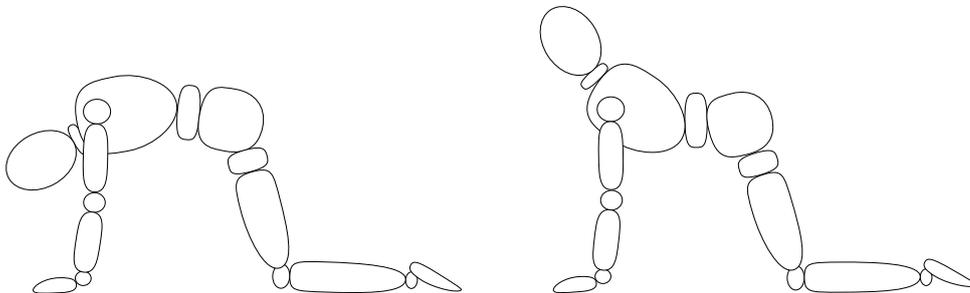
Le curve naturali della colonna vertebrale. La colonna vertebrale presenta tre curve naturali (lordosi cervicale, cifosi toracica e lordosi lombare chiusa parentesi).

Una corretta postura deve seguire queste curve naturali della colonna, per evitare di sollecitare muscoli in maniera scorretta.

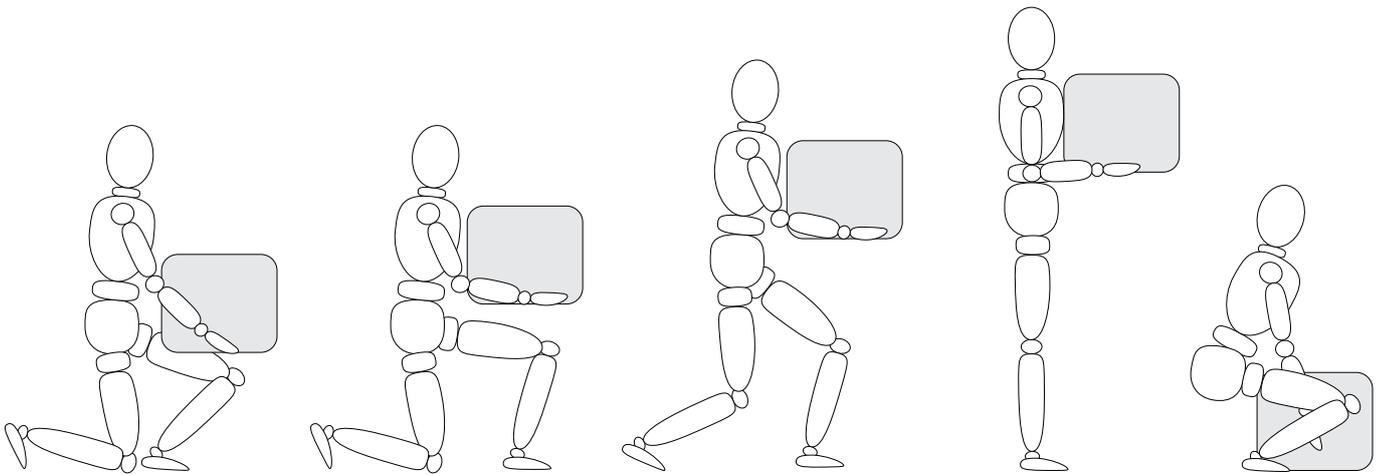
Si è in piedi in posizione seduta, occorre fare attenzione alla posizione delle spalle che devono essere curvate per non ridurre l'elasticità dei muscoli toracici, né eccessivamente ritratte per evitare un innaturale sporgenza in avanti dell'addome.



Disteso sulla schiena, ginocchia piegate e piante dei piedi appoggiate a terra punto con l'aiuto di entrambe le mani, tirare indietro il ginocchio sinistro portandolo a contatto con il torace. Mantenere la posizione per 15-30 secondi. Ritornare la posizione di partenza e ripetere l'esercizio con l'altro ginocchio. Ritornare alla posizione di partenza e ripetere l'esercizio con entrambe le ginocchia contemporaneamente, prestando attenzione a non sollevare il bacino dal suolo.



Poggiarsi su mani e ginocchia, come indicato nel riquadro portare lentamente l'addome verso il pavimento incolpando la schiena. Sempre lentamente inarcare la schiena come se volesse spingere l'addome verso il soffitto. Ritornare alla posizione di partenza, ripetere l'esercizio

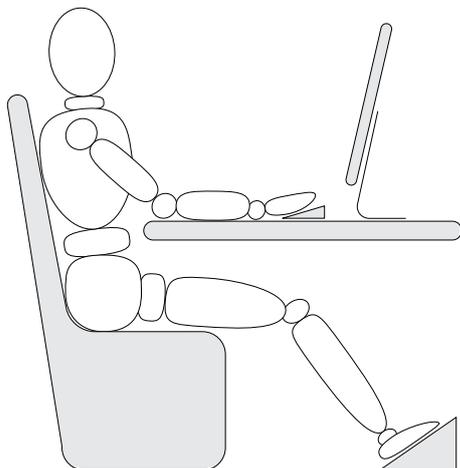


Per sollevare correttamente un peso, occorre prima poggiare un ginocchio sul pavimento; poi, mantenendo il corpo vicino all'oggetto, appoggiare il peso sull'altro ginocchio ed alzarsi in piedi utilizzando i muscoli delle gambe anziché quelli del dorso.

Imposizione diretta, mantenere il peso vicino al corpo prestando attenzione a mantenere l'anormale curvatura della schiena.

Come opzione alternativa, potete accovacciarvi posizio-

nando l'oggetto tra le ginocchia e mantenendo i piedi paralleli. Quindi, rimanendo quanto più vicino possibile all'oggetto, alzatevi in piedi utilizzando i muscoli delle gambe anziché quelli del dorso.



Avere una postura corretta anche in posizione seduta può essere un elemento fondamentale per il benessere fisico.

L'elemento fondamentale è ancora una volta quello di mantenere una corretta postura: tenere la colonna vertebrale ben eretta e interamente a contatto con lo schienale, le spalle leggermente indietro, addome in dietro, mento rilassato. Se la sedia non è adatta posizionare un cuscino tra schiena e schienale.

Poggiare i piedi su di una superficie piana. Se la sedia è troppo alta è consigliabile usare un po' di piedi (ce ne sono disponibili diversi tipi).

Un ultimo consiglio: poggiare i polsi su superficie smosse: il contatto ripetuto con spigoli non arrotondati può risultare dannoso.

ISTRUZIONI PER INIEZIONI SOTTOCUTANEE.

I farmaci somministrati per via sottocutanea, si presentano in forma di siringhe monodosi pre-riempite. La siringa pre-riempita garantisce una condizione di asepsi nella preparazione del farmaco, la riduzione degli errori ipotalamici, dei tempi d'esecuzione e un maggior comfort per il paziente.

STEP NUMERO 1 | Prima di iniziare.

Lavarsi le mani accuratamente con acqua e sapone, per minimizzare il rischio di infezioni. Controllare che la confezione sia integra ed assicurarsi che il prodotto non sia scaduto.

STEP NUMERO 2 | Preparazione all'iniezione.

Utilizzare l'ago per la somministrazione sottocutanea che trova all'interno della confezione. L'ago ha dimensione 27 gauge e di colore grigio. Rimuovere il cappuccio di protezione della siringa ed inserire l'ago (Previa rimozione del cappuccio di protezione per l'albo). Tenere la siringa tra il pollice dell'indice della mano dominante, con l'ago rivolto verso l'alto.

STEP NUMERO 3 | Scegliere il sito di iniezione.

L'iniezione deve essere praticata nel tessuto sottocutaneo preferibilmente:

- Nella parte alta dei glutei
- Nella parte alta della coscia
- Nell'addome.

Effettuare la disinfezione del sito di iniezione con un tampone imbevuto di soluzione antisettica, procedendo in senso circolare dal centro del sito verso l'esterno. Si sono necessarie due iniezioni al giorno è consigliabile alternare le aree di iniezione.

STEP NUMERO 4 | Inserire l'ago.

Sollevarne una plica di tessuto tra il pollice dell'indice. Assicurarsi di identificare il tessuto sottocutaneo ed inserire l'ago in maniera veloce, in modo da minimizzare la sensazione di dolore. L'ago dovrà essere inserito formando un angolo di circa 45° rispetto al piano cutaneo.

STEP NUMERO 5 | Iniettare la dose.

Aspirare leggermente ritraendo lo stantuffo per verificare la presenza di sangue. In quel caso rimuovere l'ago e preparare una nuova siringa. Una somministrazione lenta riduce il dolore e facilita l'assorbimento.

STEP NUMERO 6 | Rimuovere l'ago.

Rimuovere rapidamente l'ago dal sito di iniezione ed esercitare pressione sul sito stesso punto

STEP NUMERO 7 | Tamponare.

Al termine dell'iniezione tamponare la zona; evitare di massaggiare.

STEP NUMERO 8 | Smaltimento sicuro della siringa.

Smaltire la siringa in un appropriato contenitore per rifiuti sanitari.