INTERVENTO DI ARTROSCOPIA DELLA CAVIGLIA

PROGRAMMA POST OPERATORIO IMMEDIATO

IN CLINICA

Al termine dell'intervento il chirurgo applica un bendaggio compressivo elastico che non dovrà essere rimosso fino al prossimo controllo, talora il bendaggio potrà essere rinforzato da una parte posteriore rigida.
Il chirurgo fornirà la prescrizione con le medicine che dovrà assumere a casa.
Una volta dimesso dalla Clinica si dovrà camminare con le stampelle non caricando sull'arto operato.
Il periodo di carico parziale potrà variare a seconda dei casi e verrà indicato dal chirurgo al momento della dimissione.

A CASA

- Mantenere l'arto elevato, sdraiandosi sul letto e ponendo alcuni cuscini sotto la gamba operata.
  (si consiglia una posizione con ginocchio semi-flesso a 50° per le prime 48 ore).
- Di seguito è importante applicare del ghiaccio ad intervalli di 3 ore.
  Durante i 7 giorni successivi applicare il ghiaccio 2 ore al giorno, suddivisi in 4 cicli da 30 minuti l'uno.
- Evitare attività che possano sforzare la caviglia (es. salire/scendere le scale, viaggi lunghi in auto)

CONSIGLI

- Non rimuovere o bagnare la medicazione applicata
- Seguire una dieta a base di liquidi e cibi facilmente digeribili per le prime 48 ore
  (passare poi alla comune alimentazione).
- Evitare di fumare e bere alcolici, di guidare autoveicoli, di utilizzare macchinari pericolosi sino al 1° controllo post operatorio.

ESERCIZI

- Dopo 24 ore dall'intervento iniziare gli esercizi di sollevamento dell'arto a gamba tesa, elevandolo di circa 50 cm. dal piano del letto e mantenendo in questa posizione per 30 secondi.
- Nel caso non siano state effettuate procedure riparative dei legamenti, sarà utile eseguire dolci movimenti di flesso estensione del piede.
- Si consiglia di frequentare un Centro di Fisiokinesiterapia (FKT) per circa 1 mese al fine di ottenere un rapido e completo recupero. I nostri uffici sono in grado di fornir un elenco di centri specializzati.

DOPO CIRCA 5 GIORNI

- 1° controllo post operatorio

QUANDO CONSULTARE IL CHIRURGO

- Improvviso gonfiore od instabilità al piede

- Forte dolore, senso di tensione o pulsazione della caviglia e del piede
- Se compare febbre oltre 38 ° o malessere
- In caso di sanguinamento delle ferite con imbibitura della medicazione (una piccola quantità di sangue sulle garze è normale)