

ARTROSCOPIA DI GINOCCHIO

Medicazione. La medicazione potrebbe sporcarsi di sangue e ciò non deve essere causa di allarme. Per i primi otto – dieci giorni si consiglia di non bagnare la ferita.

Punti di sutura. Se presenti, saranno rimossi a 7-10 giorni dall'intervento.

Ghiaccio. Antidolorifico naturale, rallenta la circolazione locale riducendo così il versamento (il gonfiore del ginocchio). Applicare, pertanto, una borsa del ghiaccio sul ginocchio per 20 minuti ogni ora i primi giorni dopo l'intervento.

Febbre. Se il paziente dovesse presentare un rialzo febbrile superiore ai 38°C e/o arrossamenti, forti dolori al polpaccio è preferibile contattare il chirurgo di fiducia.

Terapia Medica. E' prescritta sul foglio di dimissioni.

Camminare. E' possibile fin dal primo giorno postoperatorio, tuttavia nelle prime 48 ore, è preferibile non camminare a lungo.

Dolore e gonfiore. Potrà inizialmente avvertire una dolenzia, una sensazione di stiramento o impaccio che migliorerà dopo 6-7 giorni. Fondamentale l'aiuto della ginnastica che consentirà il drenaggio del liquido attraverso il sistema vascolare e linfatico. Utile il riposo notturno ponendo un rialzo ai piedi del materasso per favorire il ritorno venoso per gravità. Per un lungo periodo residuerà un modesto gonfiore in corrispondenza dei portali per reazione cicatriziale.

GINNASTICA POST-OPERATORIA

Effettuare con regolarità la seguente ginnastica isometrica per il quadricipite (vedi file esercizi isometrici).