

Presidio Sanitario  
OSPEDALE COTTOLENGO  
Via S. G. B. Cottolengo, 9 - Torino

---

**CHIRURGIA**

---

TERZO PIANO

**011.5294420**

**EMAIL** [cottolengoortopedia@gmail.com](mailto:cottolengoortopedia@gmail.com)

# RIENTRO A CASA DOPO ARTROSCOPIA DEL GINOCCHIO

INDICAZIONI POST-OPERATORIE





**Nei giorni successivi all'intervento è del tutto normale notare nella zona operata gonfiore e arrossamento.**

Per questi sintomi e per il dolore, possono essere assunti antidolorifici o antinfiammatori (come da indicazioni sul certificato di dimissione o sotto indicazione del medico curante) e posizionare il ghiaccio.

**Applica il ghiaccio sul ginocchio** per circa 15 minuti ogni 2-3 ore per un paio di giorni, riduci la frequenza delle applicazioni man mano che il dolore e il gonfiore diminuiscono.

**Avvolgi sempre il ghiaccio in un asciugamano** sottile per evitare ustioni da freddo sulla pelle.

**Assumi la terapia antidolorifica** prescritta nella lettera di dimissione. Ricordati la somministrazione di **eparina** per ridurre il rischio di trombosi e flebite.

**La medicazione non va rimossa fino alla visita di controllo;** se è presente un bendaggio e questo si allenta, fissalo con dei cerotti.

**Non fare la doccia** fino al controllo successivo.

**Il ritorno alla guida** avviene solo quando ci si sente perfettamente a proprio agio con il ginocchio e sicuri nelle manovre e nella deambulazione senza stampelle, ma **non prima dell'indicazione della visita dell'ortopedico.**

**NON SI DEVE STARE FERMI IN PIEDI PER TANTO TEMPO, QUANDO SI STA IN PIEDI SI DEVE CAMMINARE.**



**La deambulazione è consentita con le stampelle,** ma con carico progressivo sull'arto operato in base alle raccomandazioni date dall'ortopedico in fase di dimissioni. L'artroscopia di ginocchio richiede una riabilitazione personalizzata per favorire la completa guarigione e il ritorno alle normali attività. Sono fondamentali le indicazioni dell'ortopedico e del fisioterapista per un recupero efficace, che solitamente richiede da 4 a 6 settimane.

**Sali le scale un scalino per volta,** appoggiando il piede della gamba sana per primo sullo scalino successivo, poi le stampelle ed infine la gamba operata.

**Scendi le scale** appoggiando le stampelle sullo scalino più basso, poi la gamba operata, **sposta il peso sulle stampelle** poi porta la gamba sana sullo stesso scalino della gamba operata.



Scendi dal letto iniziando dalla parte della gamba non operata.

**Mantenere la gamba sollevata** riduce l'infiammazione del ginocchio, si può sollevare l'arto ad un'altezza superiore rispetto al livello del cuore, usando dei cuscini durante il riposo, in questa maniera aiuti il sangue e i liquidi linfatici a tornare in circolazione. È più facile sollevare l'arto mentre sei sdraiato su un divano piuttosto che quando stai seduto su una sedia.

Indossa i pantaloni infilando prima la gamba operata.

