



SECONDA GUIDA DOPO UN INTERVENTO ALLA COLONNA VERTEBRALE

Struttura Complessa di
MEDICINA FISICA E RIABILITATIVA
Direttore: Prof.ssa Lisa Berti



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA - ROMAGNA
Istituto Ortopedico Rizzoli di Bologna
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



I PARTE



- Introduzione pag. 4
- Il viaggio verso casa pag. 7
- Consigli validi per il viaggio di ritorno pag. 8
- In macchina pag. 9
- Come posizionare il sedile pag. 10
- Un viaggio molto lungo pag. 11
- Salire sull'auto - Strategia sbagliata pag. 12
- Scendere dall'auto - Strategia sbagliata pag. 13
- Salire correttamente sull'auto pag. 14
- Scendere correttamente dall'auto pag. 15
- Il Treno - L' Aereo pag. 16
- La nave - Il Pullman pag. 17
- Le toilette pubbliche pag. 18

II PARTE



- Generalità pag. 19
- Igiene pag. 21
- Tipologia di casa pag. 25
- Salire e scendere le scale pag. 27
- Dove sedersi pag. 29
- Sollevare pesi pag. 31
- Raccogliere oggetti pag. 32
- Lavori di casa pag. 33
- Animali domestici pag. 38
- Memorizza pag. 39



INTRODUZIONE

Complimenti!



Se stai leggendo questa sezione della guida,
significa che hai fatto grandi progressi,
il Tuo decorso clinico sta procedendo bene!
Sei pronto per imparare delle strategie utili
per un graduale ritorno alla vita normale.

IN BREVE

Le regole sui movimenti concessi e i movimenti sconsigliati, che hai appreso durante il ricovero, devono essere mantenute anche a casa.



La tua **ENERGIA** andrà **progressivamente aumentando**. Non spaventarti della stanchezza che provi in alcuni momenti. Rientrare a casa, ritrovare la propria alimentazione e i propri ritmi naturali, non può che far migliorare velocemente questa sensazione.



Il **DOLORE** andrà progressivamente a diminuire e sarà necessario **trovare un buon equilibrio tra momenti di riposo e momenti di attività**.



L'**INDIPENDENZA** completa non è un punto di partenza, ma **un obiettivo al quale arrivare** applicando diligentemente le indicazioni apprese durante il ricovero.



“ASCOLTARE LA SCHIENA” è una delle cose più importanti: se la schiena non te lo concede e senti **“tirare”**, **NON SFIDARLA**: **“non è un duello”**, se la schiena cede sei tu a perdere!



Sentiti sempre libero di porre domande a tutti noi Fisioterapisti, faremo del nostro meglio per rispondere ai dubbi e aiutarti a raggiungere i **TUOI** obiettivi.

Appunti...

IL VIAGGIO VERSO CASA



Confrontati sempre prima con il Medico
per essere sicuro che il mezzo prescelto
per la dimissione si adegui al tuo caso clinico.

E' importante che tu comunichi
anche a noi Fisioterapisti
la tua scelta soprattutto se il viaggio da affrontare
è molto lungo.

E' possibile pianificare un viaggio di ritorno
in macchina, treno, aereo o nave
e nelle pagine successive troverai alcuni consigli.

**L'unico mezzo che vorremmo sconsigliarti
è il pullman:
ha spazi eccessivamente ridotti e
prevede poche soste sulle tratte lunghe.**

CONSIGLI VALIDI PER OGNI VIAGGIO DI RITORNO A PRESCINDERE DAL MEZZO PRESCELTO

- ✓ Indossa rigorosamente il busto, se ti è stato prescritto.
- ✓ Abiti comodi e privi di costrizioni.
- ✓ Non stancarti, sei ancora in convalescenza!
- ✓ Se la tua dimissione è nel pomeriggio, modera le tue attività durante la mattinata.
- ✓ Vestiti bene e non prendere freddo, ma non copriti eccessivamente fino a sudare: i tuoi muscoli e le tue articolazioni te ne saranno grati.
- ✓ Muovi le caviglie spesso durante il viaggio per aiutare la circolazione.
- ✓ Se il viaggio dura più di un'ora, è necessario pianificare delle soste durante le quali devi camminare un po': l'ideale sarebbe fare una sosta di pochi minuti ogni 45-60 di viaggio.
- ✓ Prendi regolarmente la terapia che ti è stata prescritta nella lettera di dimissione.
- ✓ Non preoccuparti delle normali vibrazioni che possono avvenire quando si è su un mezzo di trasporto in viaggio.
La normale andatura di automobili, treni o aerei possono talvolta risultare scomode, ma di certo non nuociono all'intervento chirurgico!

IN MACCHINA

E' il mezzo più diffuso, e tanti pazienti prima di te, hanno deciso di affrontare il viaggio di ritorno con



l'automobile: con qualche piccola accortezza vedrai che sarà facile e comodo.

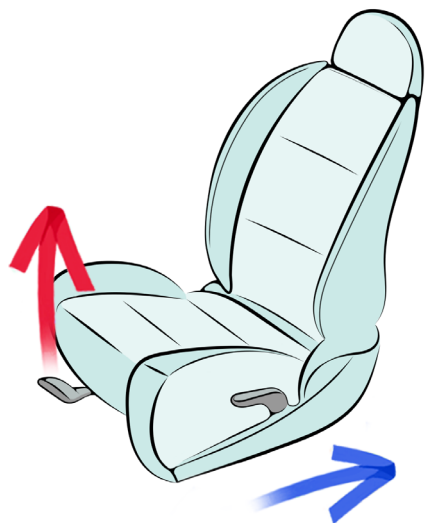
Ovviamente non sarai tu a guidare!

DOVE SEDERSI

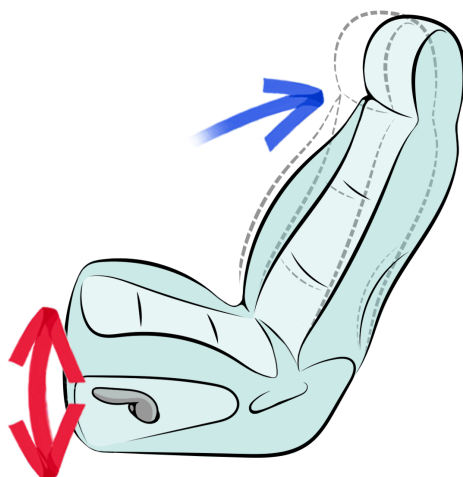
Potrai viaggiare comodamente sul sedile anteriore.



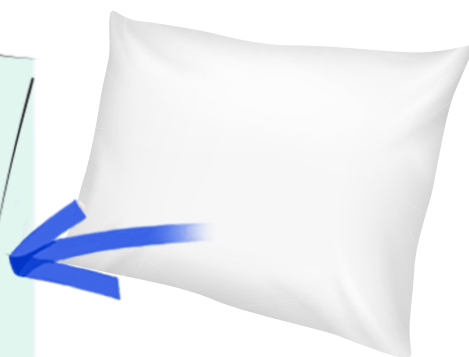
COME POSIZIONARE IL SEDILE



Arretrare il sedile



Inclinare indietro
di pochi gradi



UN VIAGGIO MOLTO LUNGO

Se il tuo viaggio dura più di 60 minuti, sarà necessario programmare delle soste.



Fai una sosta breve almeno ogni 60 minuti, o più spesso, questo eviterà tensione muscolare e rigidità.



Esci dalla macchina e fai una passeggiata di almeno 2 minuti.



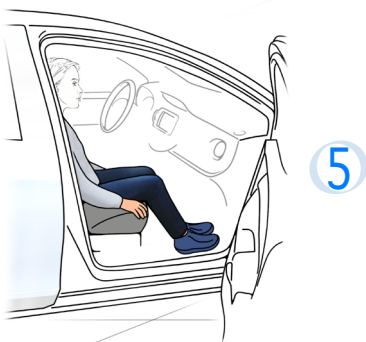
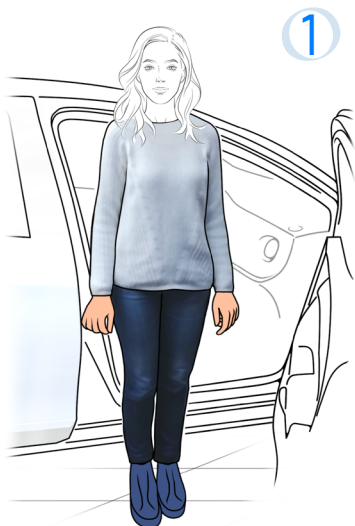
Nel caso tu debba utilizzare i servizi igienici, utilizza i WC per disabili: sono più alti del normale e sono attrezzati con maniglioni.



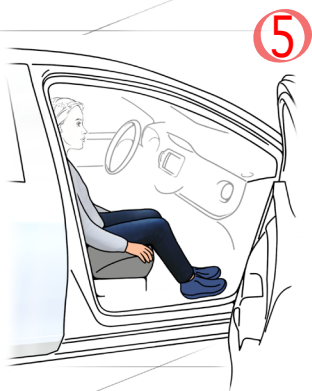
Non utilizzare il cellulare o il tablet e non leggere durante il viaggio... può affaticare molto la schiena.



SALIRE CORRETTAMENTE sull' AUTO



SALIRE sull' AUTO - STRATEGIA SBAGLIATA

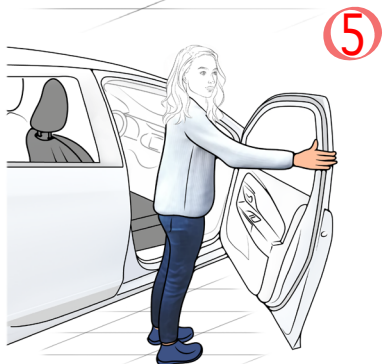


NO!

SCENDERE CORRETTAMENTE dall'AUTO



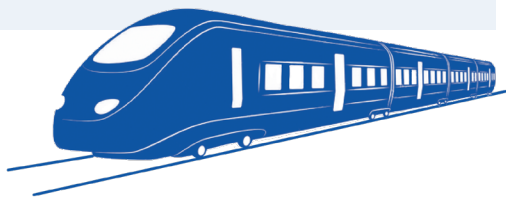
SCENDERE dall'AUTO - STRATEGIA SBAGLIATA



NO!

IL TRENO

Anche il treno è un buon mezzo di trasporto, molto comune per tornare a casa. Se lo ritie-



ni necessario, richiedi l'assistenza all'atto della prenotazione: sarai aiutato a raggiungere il binario, salire e scendere evitando la folla.

- Indossa il busto, se ti è stato prescritto nella lettera di dimissione.
- Ricordati di alzarti dal tuo posto ogni 60 minuti mentre il treno è fermo.

L' AEREO

Ricordati di richiedere l'assistenza all'atto della prenotazione, al check-in sarai scortato



ai controlli di sicurezza e fin sopra l'aereo. Utilizza i servizi igienici a terra prima dell'imbarco: è molto più agevole che durante il volo.

- Ricordati di indossare il busto, se ti è stato prescritto nella lettera di dimissione.
- Sulle tratte inferiori ai 120 minuti non è necessario che tu cambi postura durante il volo.

LA NAVE

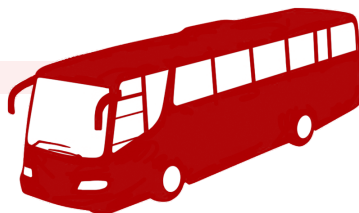
E' necessario che tu prenoti una cabina o almeno una poltrona.



- Indossa il busto, se ti è stato prescritto nella lettera di dimissione.
- Ricordati di camminare sempre accompagnato.

IL PULLMAN

E' l'unico mezzo di trasporto che **NON** ci sentiamo di consigliarti, specialmente per un viaggio molto lungo... Le soste sono poche e lo spazio davvero ridotto.



Dopo qualche giorno di convalescenza, se ti sentirai sicuro, potrai usare tranquillamente i mezzi pubblici per gli spostamenti urbani.

LE TOILETTE PUBBLICHE DURANTE IL VIAGGIO...

Consigli per l'uso

Se il viaggio è lungo e i servizi igienici non ti consentono di sederti comodamente

(la posizione in sospensione è pericolosa/faticosa) puoi:



→ Con guanti monouso, farti aiutare dal caregiver a igienizzare la toilette prima di usarla.

→ Indossare un pannolone assorbente in bagno e sbarazzartene dopo l'uso.





GENERALITÀ

Una sana convalescenza casalinga

Molti Pazienti, che prima di te si sono operati, ci hanno riferito che il rientro a casa all'inizio è un pò faticoso, ma bellissimo.

I timori legati all'abbandono dell'assistenza diminuiranno grazie ai consigli e le strategie imparate durante le sedute di Fisioterapia.

La tua vita casalinga è unica!

La vita di ciascuno ha caratteristiche uniche che dipendono dall'ambiente al contesto familiare, sociale, lavorativo e affettivo.

Questa guida è UNA TRACCIA per affrontare le tematiche che più ti stanno a cuore!



RICORDATI

Impegnati a descrivere il tuo contesto, il tuo bisogno di autonomia e gli obiettivi legati alla guarigione, durante le sedute di Fisioterapia.

Ti aiuteremo ad interpretare questa guida, affinché sia

**UTILE NELLE SITUAZIONI DI VITA QUOTIDIANA
E REALISTICA NELLE STRATEGIE.**

A casa come devo comportarmi?

Il TRAGUARDO FINALE è riprendere gradualmente le attività e la quotidianità del pre-intervento, MA SENZA IL DOLORE O LE GRAVI LIMITAZIONI CHE ACCOMPAGNAVANO LE TUE GIORNATE.

Il traguardo finale si conquista a piccoli passi.

ATTENZIONE: l'utilizzo del busto è a discrezione del MEDICO ORTOPEDICO, se ti è stato prescritto utilizzalo anche a casa, sia per la deambulazione sia in posizione seduta.

I tuoi alleati a casa



La **LETTERA DI DIMISSIONE**: ti verrà consegnata dal Medico il giorno che andrai a casa.

Le **SEDUTE EDUCATIVE** che avrai effettuato durante la fisioterapia insieme ai manuali che ti abbiamo consegnato.

NON SPAVENTARTI DELLE REGOLE CHE TI ABBIAMO INSEGNATO

Le limitazioni che abbiamo discusso sono **TEMPORANEE**. Al controllo clinico programmato nella **LETTERA DI DIMISSIONE** dovrai ridiscutere con il Medico le regole a cui non ti sarai adattato e progressivamente a **GUARIGIONE** ultimata, potrai riprendere un normale stile di vita.

Noi speriamo che con il tempo, le buone abitudini imparate per **“RISPARMIARE LA SCHIENA”**, diventino una parte integrante del tuo stile di vita per garantirti salute e benessere nel corso degli anni.

IGIENE

Il tuo bagno e la tua privacy i primi giorni

Quanto hai desiderato questo momento? Noi lo sappiamo bene... vedrai che, se seguirai questi suggerimenti, potrai fare tutto da solo nei giusti tempi e senza correre rischi.

Al tuo ritorno a casa dovrai usare alcune strategie per l'igiene, **fino a guarigione della ferita.**

EVITA LA DOCCIA INTEGRALE FINO ALLA RIMOZIONE DEI PUNTI:

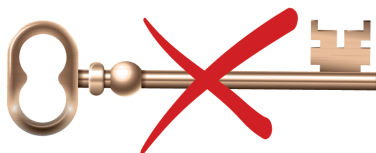
anche le medicazioni più impermeabili e moderne **NON** garantiscono che la ferita rimanga perfettamente asciutta.



Inizialmente lavarsi può essere molto faticoso... un buon inizio potrebbe essere suddividere l'igiene in momenti diversi alternati a fasi di riposo in posizione seduta o a letto.

I PRIMI GIORNI È PREFERIBILE CHE QUALCUNO TI ACCOMPAGNI IN BAGNO O CHE RIMANGA FUORI VICINO ALLA PORTA.

LA PORTA NON DEVE ESSERE CHIUSA A CHIAVE.



**COME PROVVEDERE ALL'IGIENE INTIMA
È DESCRITTO NEL PRIMO MANUALE**

LAVARE LA PARTE SUPERIORE DEL CORPO

SÌ



NO



SÌ



NO



L'igiene dei capelli fino alla rimozione dei punti

Se proprio non puoi rinunciare all'acqua e allo shampoo, ma ti senti un po' debilitato, puoi attrezzarti con una **bacinella lavatesta** che permette di lavare i capelli a letto senza bagnare il materasso: in questo caso avrai bisogno di qualcuno che ti aiuti.



Queste bacinelle si trovano facilmente nelle sanitarie oppure tramite internet. Sono gonfiabili e abbastanza economiche.

Se invece preferisci fare tutto da solo da subito, per i capelli può essere utile usare uno **shampoo a secco spray**: sono disponibili nei grandi supermercati, nei negozi di saponi, in profumeria e in farmacia. Consentono di igienizzare e deodorare i capelli e il cuoio capelluto, in modo veloce e sicuro, con l'ausilio di una spazzola.



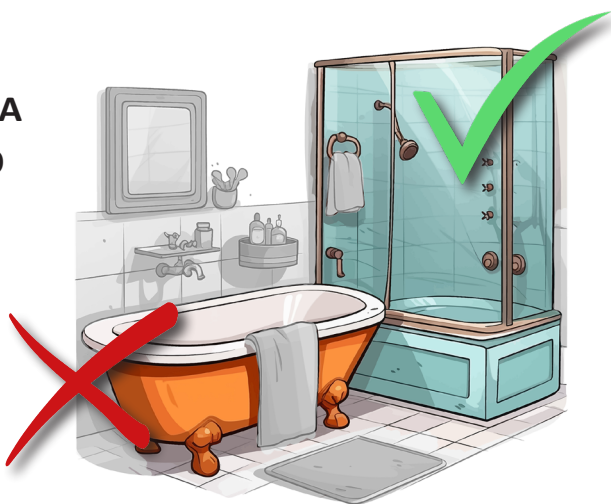
Se te la senti puoi andare dal **parrucchiere**! Ti raccomandiamo però: ☒ prendi un appuntamento e assicurati che il parrucchiere sia puntuale.

- ☒ non addentrarti in lavori troppo lunghi e complicati... il tutto deve concludersi entro 30 minuti altrimenti potresti affaticarti troppo.
- ☒ non preoccuparti della poltrona del tuo parrucchiere, porta un cuscino da casa e mettilo sotto il sedere quando devi accomodarti al lavaggio.

Lavarsi integralmente quando hai rimosso i punti

Alla rimozione dei punti e a perfetta guarigione della ferita è possibile farsi una bella **DOCCIA**! Non utilizzare la vasca da bagno:

**USCIRE DALLA VASCA
E' MOLTO GRAVOSO
PER LA SCHIENA...
PRATICAMENTE E'
COME ESSERE
SDRAIATI A TERRA!**



Le **spugne con impugnatura lunga** possono essere un valido aiuto per lavare in autonomia la parte inferiore e posteriore del corpo, prestando sempre massima attenzione a mantenere la schiena in posizione corretta.



TIPOLOGIA DI CASA

La mia casa andrà bene per la convalescenza?

CERTO CHE SÌ! Se vorrai attuare qualche semplice strategia, sarai in grado di adattare il tuo ambiente alle nuove esigenze.

Se gli spazi sono un po' ridotti, cerca di evitare ciò che potrebbe intralciare i tuoi movimenti: decidi per un posto preferito, per il relax, fatti aiutare in modo da avere tutto a portata di mano...



Se vivi in una casa grande, piena di ambienti, con tante scale e con il giardino, conquistala un po' alla volta. Nomina inizialmente gli ambienti principali nei quali soggiornare e man mano che l'energia aumenterà potrai allargare l'esplorazione!



SE LA TUA CASA È SU DUE LIVELLI E LA CAMERA DA LETTO È AL PIANO SUPERIORE, dovresti essere in grado da subito, con tutte le precauzioni nel fare le scale di dormire nel tuo letto!

Individua un ambiente per fare un riposino durante il giorno, scegli una comoda poltrona reclinabile...



IL DIVANO, COME TI ABBIAMO GIA' DETTO, NON E' UN'OPZIONE PREFERIBILE NELL'IMMEDIATO POST-OPERATORIO E TAPPETI, PIANTE, CERA PER I PAVIMENTI POSSONO FARTI RISCHIARE UNA BRUTTA CADUTA.



SALIRE E SCENDERE LE SCALE

- Indossa sempre le scarpe chiuse quando devi fare le scale.
- Inizialmente sali sempre utilizzando la gamba che senti più forte.
- Fino a quando non sei sicuro scendi sempre con la gamba che senti più debole.
- Mantieni la schiena dritta quando fai le scale.
- Posiziona la mano sempre davanti a te sul corrimano, sia in salita sia in discesa, per evitare torsioni: non lasciarla dietro al tuo corpo e non mettere entrambe le mani sul corrimano!
- È preferibile fare un gradino alla volta, fino al controllo clinico, per evitare eccessive sollecitazioni. Questa strategia temporanea ti permetterà di mantenere la colonna vertebrale in posizione neutra e ti garantirà maggior sicurezza!

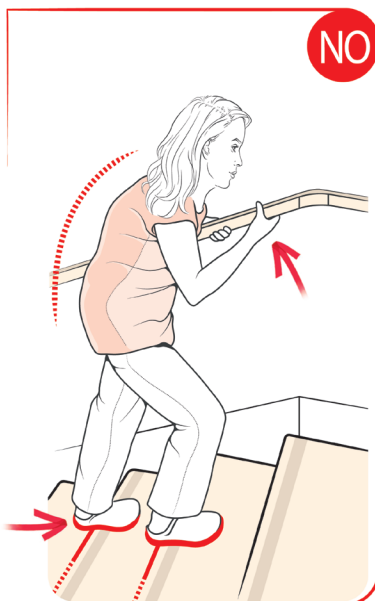
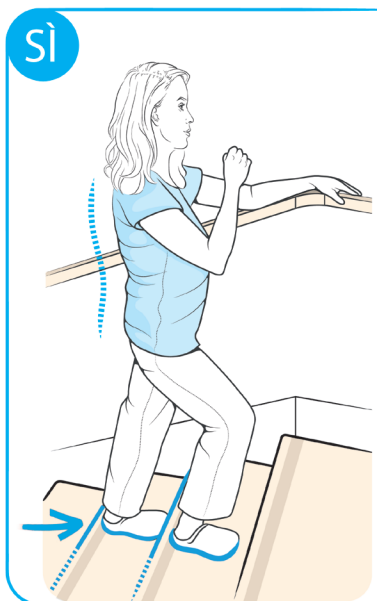
DEVI SALIRE TANTE SCALE? FAI METTERE UNA SEDIA CON BRACCIOLI E UN CUSCINO AD OGNI PIANEROTTOLO... per fare una piccola pausa prima di arrivare alla meta!



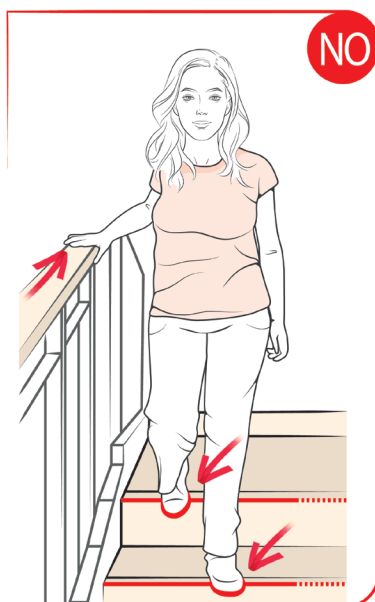
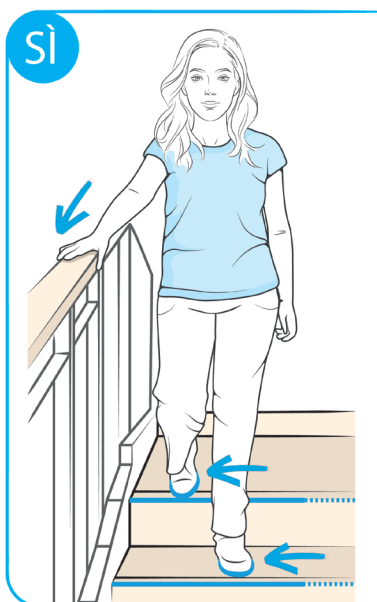
Se un corrimano non è sufficiente fatti aiutare da un familiare fino a quando non avrai preso sicurezza.

Stai attento a mettere tutto il piede sul gradino quando sali e quando scendi.

SALIRE



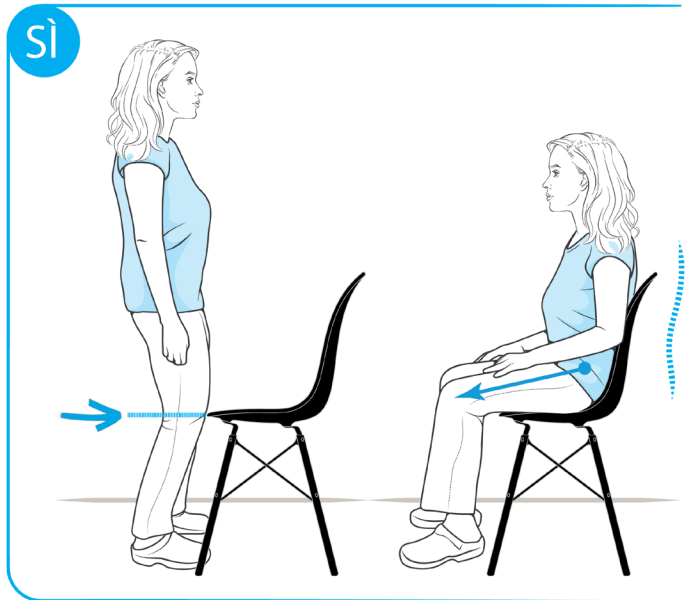
SCENDERE



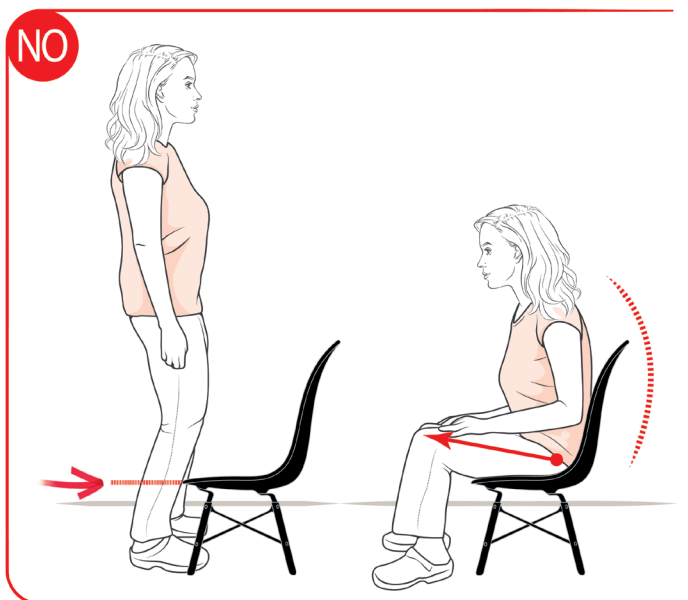
DOVE SEDERSI

L'altezza giusta della sedia varia a seconda della tua altezza: puoi facilmente individuarla seguendo queste regole:

Avvicinati all'oggetto su cui vuoi sederti, se il **GINOCCHIO** percepisce **bene** la superficie di appoggio significa che l'altezza della sedia è giusta!

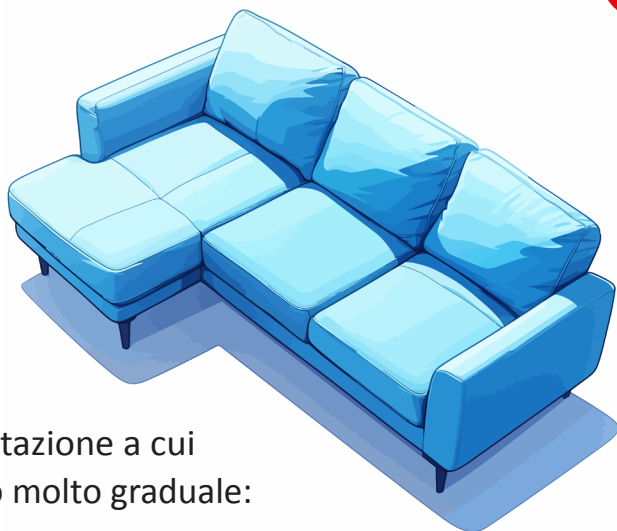


Se la seduta non la percepisci col **GINOCCHIO** ma con lo **STINCO** vuol dire che è **troppo bassa**. Il livello delle ginocchia non deve essere più alto del livello del bacino perché la seduta potrebbe sollecitare troppo la zona operata.



Il divano è sconsigliato

NO



Il divano è una tentazione a cui avvicinarsi in modo molto graduale:

- I divani sono troppo bassi e soffici.
- Gli schienali dei divani rimangono sempre molto indietro e cercare l'appoggio con la schiena può far male alla postura.



- Sono da **evitare** le classiche sedie da ufficio con rotelle, potrebbero farti perdere l'equilibrio.

NO

SOLLEVARE PESI

La mia schiena quanto può tollerare?

I primi mesi dopo l'operazione rappresentano il periodo più delicato per la tua schiena. Ci raccomandiamo, in questa fase, di evitare sollevamenti importanti e sempre nei limiti indicati dal Medico e dal Fisiatra.

Il limite di peso per gli oggetti è 5 Kg.

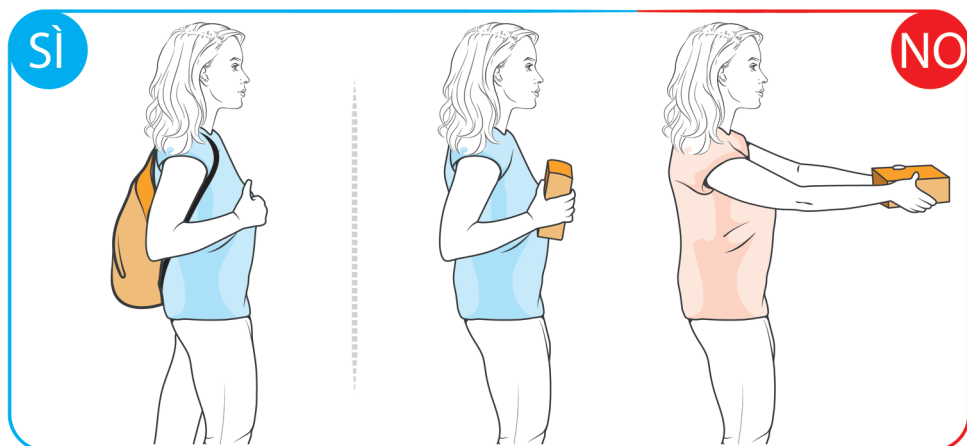


Questa raccomandazione è MOLTO GENERICA, non tiene conto della tua altezza, del peso e della struttura fisica e non tiene conto di come lo farai. Prendi questa raccomandazione come un'indicazione di massima, almeno fino alla visita di controllo Medico.

Tutto dipende dal quanto, ma anche dal come...

Puoi indossare uno zaino da 5 kg distribuiti sulle due spalle.

Il modo in cui trasporti gli oggetti influisce molto sul carico vertebrale: **AVVICINA** al corpo l'oggetto da trasportare, il peso graverà meno sulla tua colonna.



RACCOGLIERE OGGETTI

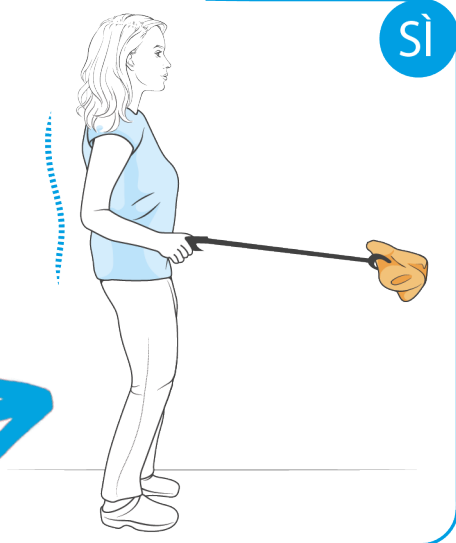
Se qualcosa cade a terra?

TU NON BUTTARTI GIU'!!!
RIFLETTI E USA LE STRATEGIE!

I piccoli oggetti spesso cadono a terra e non sempre si può ricorrere all'aiuto di qualcuno...

NON SOLLEVARE PESI!

Queste pinze, facilmente reperibili, possono aiutare a prendere gli oggetti dal basso.



Oggetti molto piccoli, invece possono essere difficili da raccogliere con le pinze: prova in alternativa la scopa e la paletta.



LAVORI DI CASA

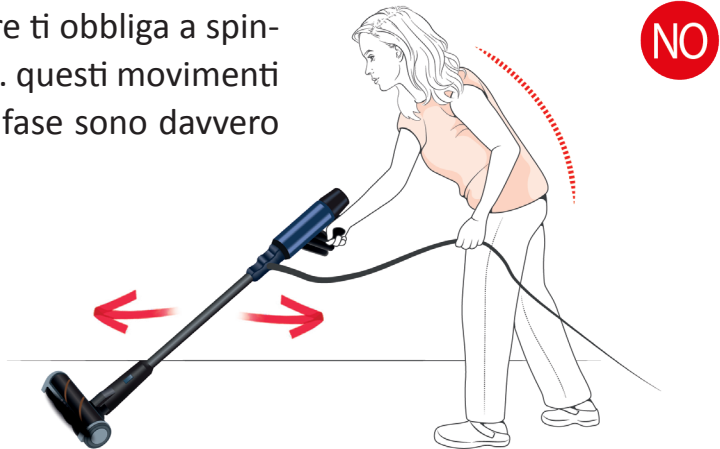
Quando riprendere i lavori di casa?

Non tutti possono permettersi un aiuto domestico professionale, ma se puoi inizialmente approfittare dell'aiuto di qualcuno prendilo in seria considerazione fino al controllo clinico!

Esistono strategie che possono essere attuate per sbrigare le basilari faccende in autonomia.

NO AI PERFEZIONISMI! Saperti accontentare sarà alla base della protezione della colonna.

L'aspirapolvere ti obbliga a spingere e tirare... questi movimenti in una prima fase sono davvero dannosi.



USA I SISTEMI ANTISTATICI PER LA POLVERE E STRACCI UMIDI LEGGERI PER LAVARE IL PAVIMENTO.

Il secchio dell'acqua è nemico della schiena.



Rassettare il letto

I letti sono spesso molto bassi e rendono difficile sia alzarsi sia rassettarli! Se davvero nessuno può aiutarti, inizia a sistemare, le lenzuola e il copriletto, quando sei ancora sdraiato poi provvedi “al tocco finale” usando le pinze.



AUMENTARE L'ALTEZZA DEL LETTO E' POSSIBILE!

Puoi far inserire degli spessori sotto le zampe (per fare una prova e individuare l'altezza giusta, puoi usare i volumi dell'enciclopedia), se la soluzione ti piacerà potrai rivolgerti ad un falegname.

DOPO L'INTERVENTO NON E' RACCOMANDABILE CAMBIARE IMMEDIATAMENTE IL MATERASSO, A MENO CHE NON SIA EVIDENTEMENTE SFONDATO O INADEGUATO.

La gestione della biancheria

Se non puoi ricevere aiuto proprio da nessuno, caricare e scaricare la lavatrice è un momento che necessita di molta attenzione. Posiziona la biancheria sporca abbastanza in alto in modo da non doverti abbassare per selezionare i capi!

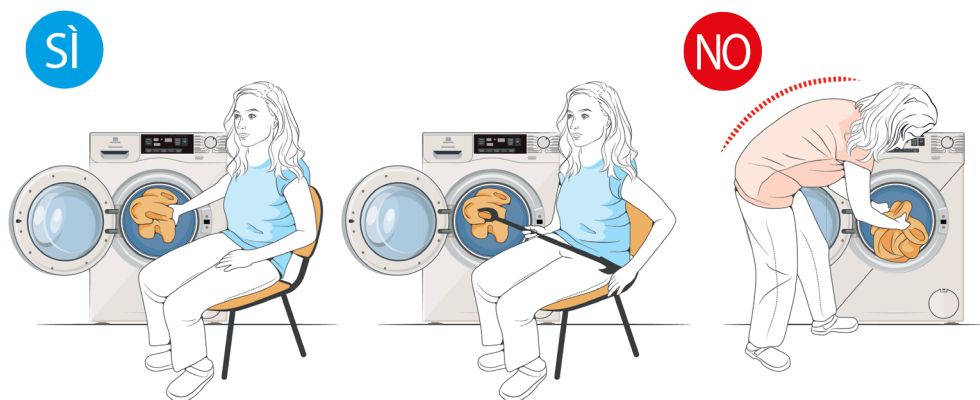
SE HAI UNA LAVATRICE CON LA CARICA DALL' ALTO:

la puoi caricare tranquillamente; per scaricarla utilizza le pinze per portare i panni alle mani.

Non puoi piegarti! Per raggiungere l'ultimo calzino rimasto in fondo al cestello: **USA LE PINZE RACCOGLI OGGETTI.**

SE HAI UNA LAVATRICE CON LA CARICA FRONTALE:

in questo caso le cose cambiano molto. La puoi caricare sedendoti lateralmente all'oblò e scaricarla nello stesso modo: **USA LE PINZE RACCOGLI OGGETTI.**



La cucina

Se cucinare è una tua grande passione o un'esigenza in famiglia, inizia con cose semplici e poco faticose.



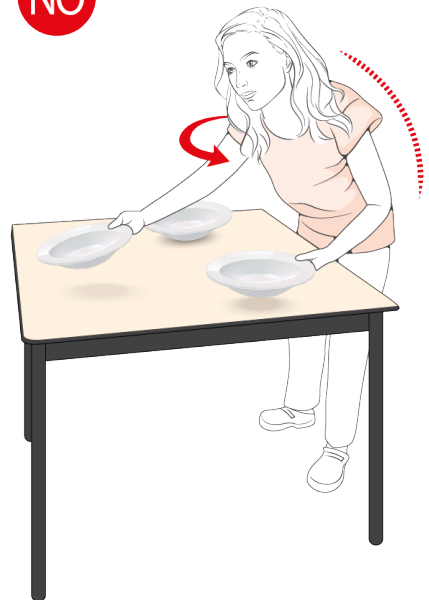
Organizza il frigorifero con le cose di frequente utilizzo sui piani alti, in modo da non doverti abbassare.

Cerca di essere sempre frontale agli oggetti che devi prendere per evitare torsioni schiena, ad esempio quando apparecchi.

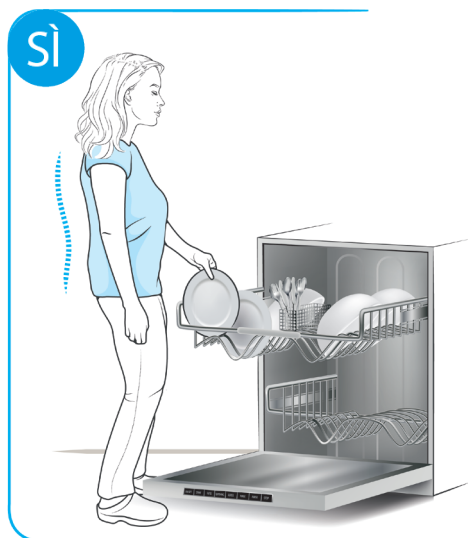
SÌ



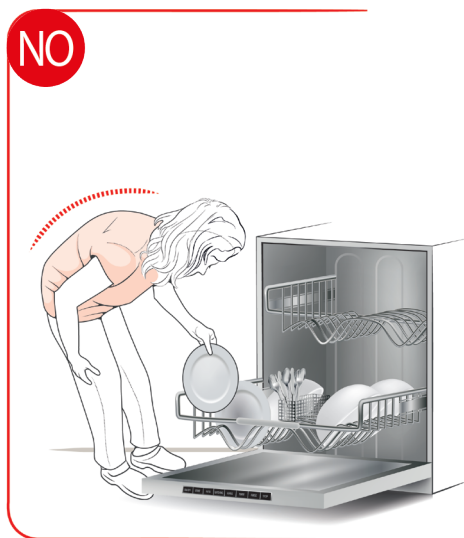
NO



Puoi caricare il cestello superiore della lavastoviglie...



... ma **NON** quello inferiore.



NON sollevare pentole pesanti.

Per cuocere la pasta, riempi la pentola con tazze d'acqua e per scolare usa la ramina!



ANIMALI DOMESTICI

Sono potenziali ottimi ALLEATI per il buon umore e per proseguire il vostro allenamento alla deambulazione... SE IL VOSTRO AMICO A 4 ZAMPE è molto grande o poco controllato MEGLIO ASPETTARE LA GUARIGIONE!



Cercate una paletta igienica con manico lungo se prevedete di passeggiare da soli con il vostro cane.



Memorizza...

- ✓ È preferibile mantenere una postura per **NON più di 20 minuti consecutivi**, soprattutto se in piedi o seduti, tranne che durante il riposo a letto, ovviamente!
- ✓ Cerca di **camminare spesso**, aumentando gradualmente i metri percorsi e concediti una pausa quando il tuo corpo manifesta stanchezza.
- ✓ Monitorizza la **quantità di tempo** che trascorri camminando in una giornata normale a casa... dopo qualche giorno dalla dimissione attiva il conta passi, al mattino, al risveglio e prendi nota di quanto hai camminato la sera.
- ✓ **Aumenta di circa 200 passi ogni giorno**, l'obiettivo sarebbe che tu arrivassi a fare i 10.000 passi, consigliati dall'OMS, come traguardo al tuo primo controllo clinico, i 10.000 passi corrispondono a circa 2 ore di camminata.
- ✓ Se la fatica o la sintomatologia **aumentassero, riduci del 10%** il numero di passi quotidiani.
- ✓ Appena ti senti meglio **ricomincia gradualmente ad aumentare il numero di passi**.

**LA FASE FINO AL CONTROLLO CLINICO
E' UNA FASE DI PROTEZIONE
NON FARE SFORZI ED EVITA ATTIVITA' PERICOLOSE**

LA GRATITUDINE DI TUTTI NOI
VA A QUEI PAZIENTI
CHE CI HANNO AIUTATO
A “FARE MEGLIO” E
“COMPRENDERE DI PIÙ”

Mod. .../S