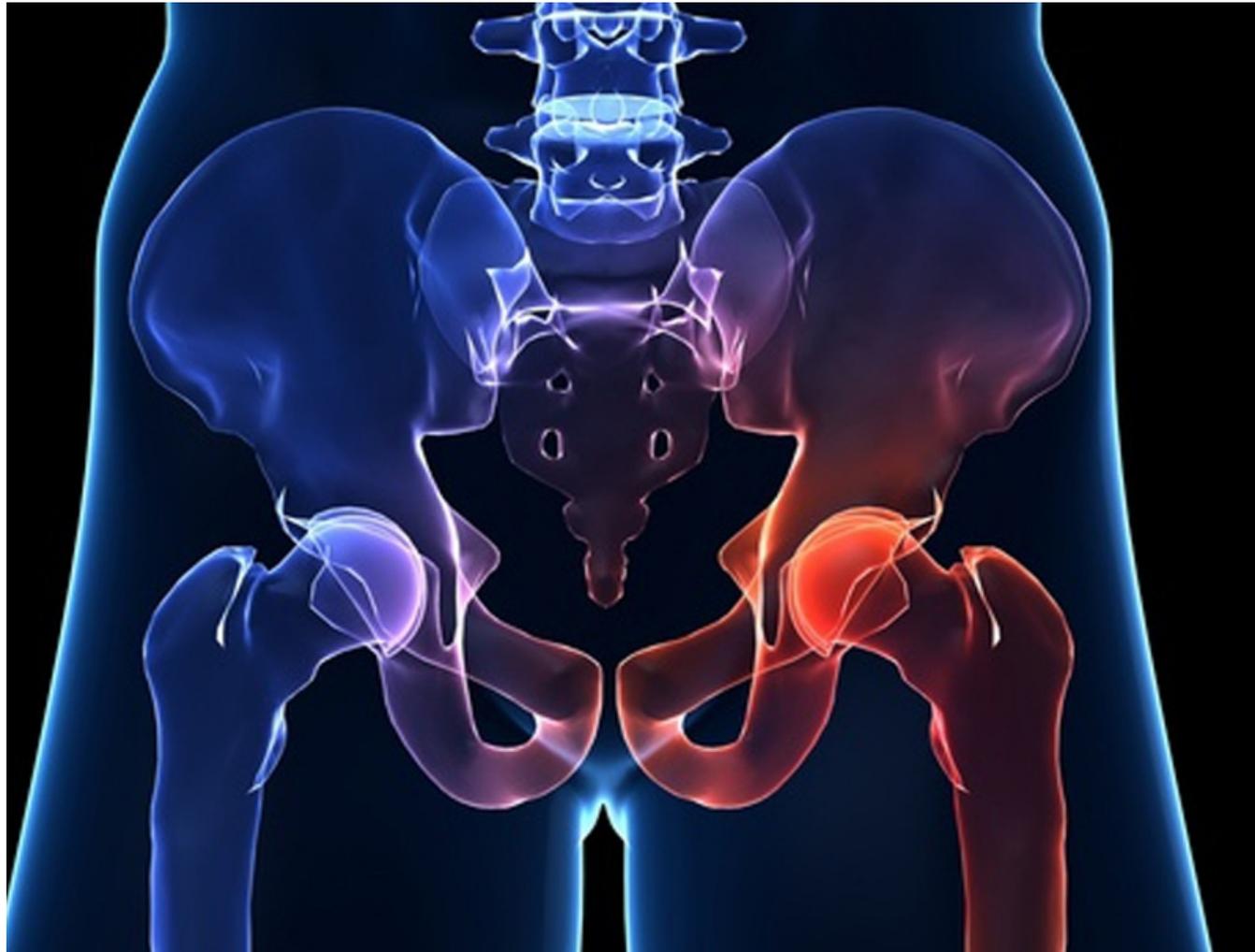


La rieducazione funzionale dell'anca



Cenni anatomici

Enartrosi che conente ampi gradi di movimento.

STABILIZZAZIONE



Fattori Statici:

- Profondità dell'acetabolo
- Labbro glenoideo
- Capsula articolare
- Legamenti



• Fattori Dinamici (muscoli):

- Flessori
- Estensori
- Adduttori
- Abduttori
- Intrarotatori
- Extrarotatori

Patologie

Le patologie più frequenti sono

- Artrosi (consumo della cartilagine articolare che viene sostituita con tessuto osseo)
- Protesi (sostituzione della testa femorale e/o dell'acetabolo)

La condizione dell'artrosi può essere peggiorata da fattori individuali congeniti quali l'angolo cervico-diafisario e l'angolo di antiversione.

Artrosi e protesi

Criticità nel trattamento

- Carico concesso
- Età
- Dolore
- ROM concesso
- Comorbidità accesso chirurgico
- Condizione di sovrappeso



Accesso chirurgico

Nel caso della protesi, a seconda dell'accesso scelto dal chirurgo, bisognerà porre attenzione ed evitare certi movimenti in modo da evitare la lussazione della protesi:

- **Posteriore:** attenzione alla intrarotazione
- **Laterale:** attenzione adduzione e messa in tensione del medio gluteo
- **Anteriore:** attenzione ad estensione ed extrarotazione

Artrosi e protesi

Rieducazione

Durante tutta la fase di rieducazione è consigliabile prevedere un'adeguata attività aerobica per il calo/mantenimento ponderale.

0-25°giorno

- Mobilità articolare
- Recupero del ROM
- Blando rinforzo di flessori, estensori e glutei

Artrosi e protesi

25°-50° giorno

- Mobilità articolare
- Recupero del ROM
- Rinforzo muscoli flessori estensori glutei ed abduttori
- Esercizi base di propriocezione

Artrosi e protesi

50°-80° giorno

- Mantenimento mobilità e ROM
- Rinforzo muscolare di flessori, estensori, glutei abduttori ed adduttori (isometrico senza medializzare l'arto)
- Propriocezione
- Training del passo

Artrosi e protesi

Dopo l'80esimo giorno

- Mantenimento del rinforzo muscolare e della mobilità
- Propriocezione
- Educazione graduale a compiere le attività quotidiana (sedersi, stendersi, alzarsi da terra, ecc...)

Artrosi e protesi

Consigli pratici

- Attenzione all'abduzione e all'extrarotazione (soprattutto nei primi periodi)
- Attenzione all'eccessiva flessione ($>90^\circ$) e agli accovacciamenti
- Rispettare dolore e angoli di lavoro concessi
- Educare ai movimenti nella vita domestica
- Controllare sempre la corretta esecuzione dell'esercizio

Artrosi e protesi

Periodo [gg]	Rinforzo	Mobilità	Propriocezione
0-25	Flessori Estensori Glutei	Mobilità articolare Recupero ROM	-
25-50	Flessori Estensori Glutei Abduttori	Mobilità articolare Recupero ROM	Di base
50-80	Flessori Estensori Glutei Abduttori Adduttori (no medializzazione)	Mantenimento mobilità articolare e ROM	Più complessa Training del passo
>80	Flessori Estensori Glutei Abduttori Adduttori	Mantenimento mobilità articolare e ROM	Complessa Training del passo Educazione ADL



