



Azienda Ospedaliera
Ospedali Riuniti Marche Nord
Unità Operativa Complessa Riabilitazione

CONSIGLI ED ESERCIZI PER PAZIENTI CON ESITI DI RECENTE FRATTURA ALLA CAVIGLIA



Opuscolo
informativo

Edizione Maggio 2020

Gentile Paziente,

abbiamo creato questo opuscolo per accompagnarla nel recupero funzionale e delle sue autonomie a seguito della frattura di caviglia, in questo particolare momento (post-pandemia Covid 19) in cui l'accesso in tempi rapidi alle prestazioni riabilitative potrebbe non essere ancora facile.

Tutti gli esercizi vanno effettuati lentamente, senza evocare dolore.

Possono essere ripetuti una o due volte al giorno.

Abbiamo diviso gli esercizi in **due sezioni**: una prima sezione comprende gli esercizi in scarico, relativi, cioè, a una fase in cui non è ancora consentito di portare il peso del corpo sulla caviglia infortunata e una seconda batteria di esercizi da effettuare in carico, ossia quando (su indicazione dell'ortopedico) le sarà consentito, gradualmente, di appoggiarsi sull'arto infortunato.

Al termine di ogni seduta di allenamento è opportuno applicare del ghiaccio per 10-15 minuti.



PRIMA FASE: ESERCIZI IN SCARICO

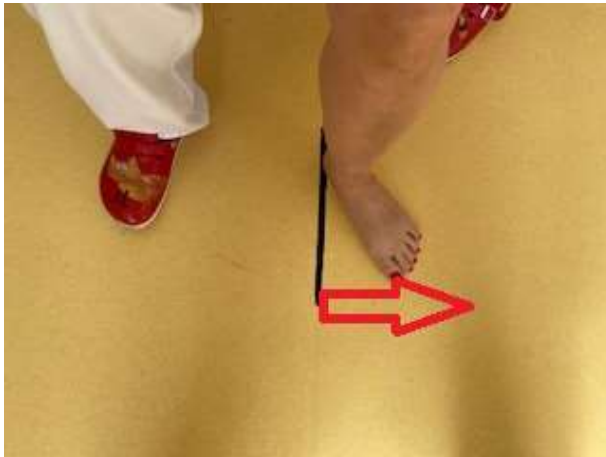
1) Distesi sul letto flettete ed estendete la caviglia. Ripetete 6-8 volte.



2) Seduti su una sedia, con il piede bene appoggiato a terra, fate scivolare il piede sul pavimento in avanti e indietro, senza sollevare il tallone, cercando di aumentare la distanza percorsa. Potete aiutarvi mettendo del talco sul pavimento, per facilitare lo scorrimento della piede. Ripetete 6-8 volte.



- 3) Sempre seduti su una sedia e mantenendo il tallone fermo, spostate la punta del piede verso destra e verso sinistra; ripetete 4-5 volte il movimento verso destra e 4-5 volte verso sinistra, cercando di aumentare l'ampiezza del movimento.



- 4) Nella medesima posizione seduta, potete disegnare col piede delle traiettorie sul pavimento (es. lettere e/o numeri). Utilizzate del talco per facilitare lo scorrimento del piede.
- 5) Seduti, con una pallina da tennis sotto la pianta del piede, cercate di stringere la pallina con le dita e, successivamente, estendetele. Ripetete 6-8 volte.



6) Ancora in posizione seduta, con il piede ben appoggiato a terra a formare un angolo retto con l'asse della gamba, sollevate per quanto possibile la punta del piede e quindi riappoggiatela a terra. Cercate di aumentare l'ampiezza del movimento. Ripetete 6-8 volte.



7) Partendo ancora dalla medesima posizione seduta, sollevate per quanto possibile il tallone e riappoggiatelo a terra. Ripetete 6-8 volte, sempre cercando di aumentare l'ampiezza del movimento.



- 8) Ancora a partire dalla posizione seduta, sollevate in modo alternato il bordo interno e quello esterno del piede. Sollevate 4-5 volte il bordo esterno del piede e 4-5 volte il bordo interno, cercando di aumentare, per quanto possibile, l'ampiezza del movimento.



- 9) Distesi sul letto, con un asciugamano arrotolato sotto il ginocchio, sollevate il tallone dal piano del letto senza staccare il ginocchio dall'asciugamano, poi tornate alla posizione di partenza. Ripetete 6-8 volte.



10) Seduti con le gambe fuori dal letto, estendete lentamente il ginocchio, poi riportate la gamba alla posizione iniziale. Ripetete 6-8 volte.



SECONDA FASE: ESERCIZI IN CARICO

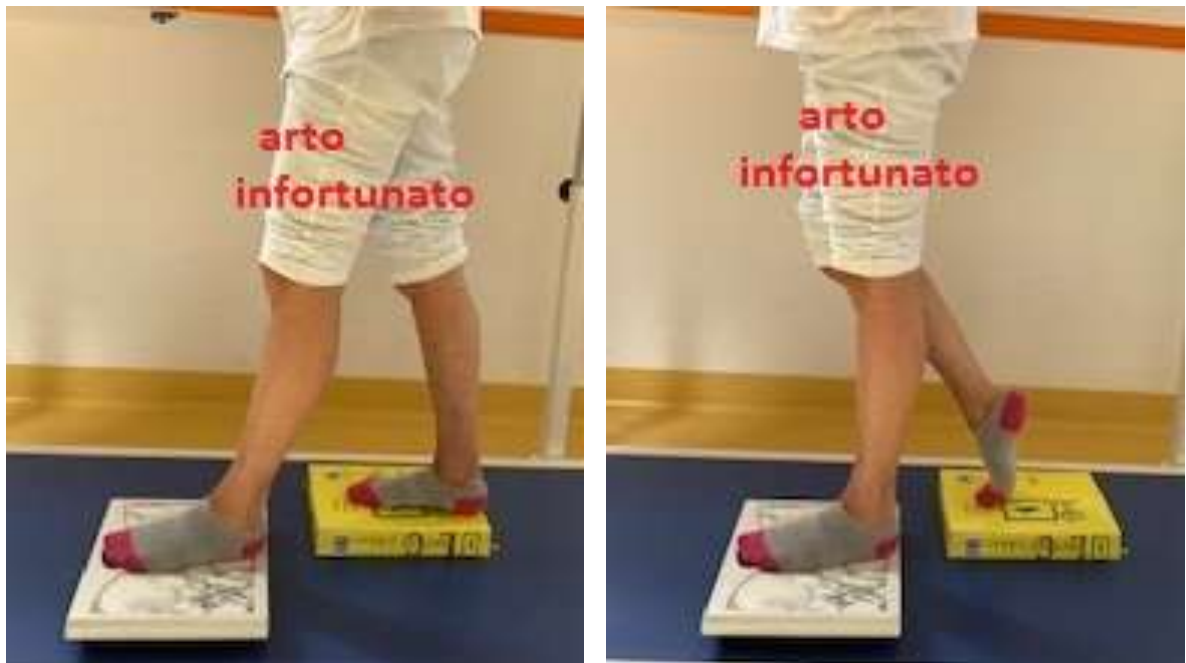
Il passaggio a questa seconda fase di esercizi è subordinato al parere dell'ortopedico, che, secondo il tipo di frattura e in base alle vostre condizioni, stabilirà il momento e le modalità con cui potrete ricominciare a caricare, cioè a portare il peso del corpo sull'arto infortunato.

Per i primi esercizi procuratevi una bilancia pesa persone che vi permetta di misurare l'entità del carico che andrete a mettere sulla caviglia infortunata.



1) TRASFERIMENTO GRADUALE DEL CARICO SULLA CAVIGLIA FRATTURATA:

In posizione eretta, appoggiate il piede infortunato in avanti sopra una bilancia e quello sano indietro. sopra uno spessore (potete utilizzare ad es: un libro). Spostate il peso del corpo in avanti, controllando sulla bilancia l'entità del carico che portate sull'arto infortunato. Mantenete il carico per 8-10 secondi, poi spostate il peso indietro. Ripetete 6-8 volte.



Mano a mano che le condizioni migliorano, nei giorni successivi e sempre in base alle indicazioni dell'ortopedico, aumentate l'entità del peso posto sull'arto interessato, fino al carico completo.

2) ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI DEL POLPACCIO:

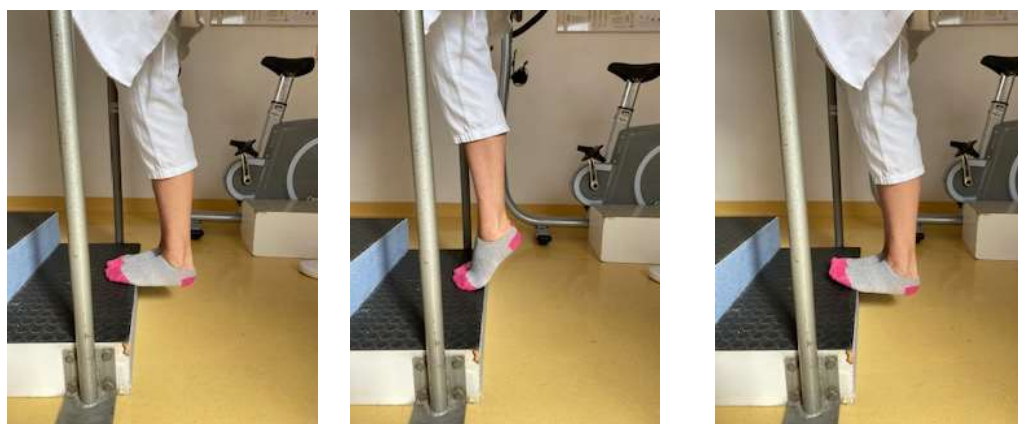
In piedi, con l'arto infortunato indietro e quello sano in avanti, piegate più possibile quest'ultimo mantenendo esteso il ginocchio dell'arto posto indietro con il tallone ben appoggiato a terra. Mantenete la posizione per 10 secondi e tornate poi alla posizione iniziale. Mano a mano che le condizioni migliorano, aumentate la distanza iniziale tra i piedi. Ripetete 6-8 volte.



3) In posizione eretta, con la schiena appoggiata al muro e i piedi leggermente staccati dalla parete (distanti circa 30 centimetri da essa), piegate le ginocchia mantenendo sempre la schiena appoggiata al muro e tornate alla posizione di partenza. Durante l'esercizio non sollevate i talloni da terra, né staccate la schiena dal muro. Ripetete 6-8 volte.



- 4) In posizione eretta con gli avampiedi appoggiati su uno scalino e i talloni fuori del gradino; spingete prima i talloni verso il basso poi sollevateli facendo leva sugli avampiedi (posizione sulle punte). Appoggiatevi al corrimano e/o ai bastoni canadesi per aiutarvi. Ripetete 6-8 volte.



- 5) In posizione eretta, di fronte ad un gradino, appoggiate tutta la pianta del piede infortunato sullo scalino, quindi salite portando il piede dell'arto sano sullo stesso, poi scendete nuovamente con quest'ultimo. Appoggiatevi inizialmente al corrimano con una o entrambe le mani, successivamente eseguite senza appoggio delle mani. Ripetere 6-8 volte.



- 6) Ripetete l'esercizio precedente, ma partendo dalla posizione laterale, rispetto al gradino. Utilizzate il corrimano per aiutarvi. Ripetete 6-8 volte.



- 7) In posizione eretta su un gradino, scendete con l'arto sano e tornate alla posizione di partenza mantenendo la pianta del piede dell'arto infortunato in appoggio sul gradino. Ripetete 6-8 volte, appoggiatevi al corrimano con entrambe le mani.



ATTIVITA' CONSENTITE

Dopo parere favorevole dell'ortopedico, potete camminare, inizialmente utilizzando entrambi i bastoni canadesi per poi abbandonarli gradualmente, man mano che le vostre condizioni miglioreranno, rispettando il dolore e l'affaticabilità. Iniziate con tragitti brevi, osservando momenti di riposo ogni volta che ne sentite la necessità, non insistete se avvertite molto dolore. Progredite aumentando gradualmente la lunghezza del percorso effettuato.

 Se avete una cyclette da camera, potrete utilizzarla da subito. Spingete sui pedali con gli avampiedi e regolate la resistenza al minimo.

Se le condizioni meteo lo consentono e compatibilmente con le normative post-Covid 19 vigenti nel vostro territorio, relative all'accesso e alla fruizione delle spiagge, potrete anche andare a camminare in acqua, all'inizio immersi fino alla vita poi in un secondo momento con l'acqua fino al ginocchio.

Nota Bene: tutti gli esercizi sono stati proposti secondo una modalità di difficoltà crescente, in particolare quelli della seconda fase; quindi dovrete introdurli nel vostro programma di allenamento in modo graduale.

Indicativamente gli ultimi esercizi proposti potranno essere eseguiti solo quando sarete in grado di camminare in modo autonomo, senza necessità di appoggio e senza dolore.

Opuscolo realizzato
dall'Unità Operativa Complessa
di **Riabilitazione** dell'A.O. Marche Nord
Direttore: Dr.ssa Marina Simoncelli
Composizione a cura di:
Dr.ssa Benedetta Emanuelli, Dr.ssa Lucia
Paoloni, Ft. Paola Magi, Ft. Raffaella
Tanfulli, Ft. Lucia Montesi, Ft Marco Bettini.
*In collaborazione con **l'Ufficio Relazioni
con il Pubblico***

CONTATTI UTILI

Nel caso abbiate necessità di contattare il
personale dell'Unità Operativa di
Riabilitazione

Tel. 0721.882360

Fax: 0721.882269

E-mail:

medicinariabilitativa@ospedalimarchenord.it



Per consultare gli altri opuscoli informativi realizzati dall'Unità di Riabilitazione
visitare il sito **www.ospedalimarchenord.it** alla sezione
/cerca-reparti-e-servizi/riabilitazione/opuscoli informativi



Servizio Sanitario Nazionale
Regione Marche
**Azienda Ospedaliera
Ospedali Riuniti Marche Nord**
www.ospedalimarchenord.it