



Azienda Ospedaliera  
Ospedali Riuniti Marche Nord  
Unità Operativa Complessa Riabilitazione

# CONSIGLI ED ESERCIZI PER PAZIENTI CON ESITI DI RECENTE FRATTURA DI FEMORE



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 femore, in questo particolare momento (post-pandemia Covid 19) in cui l'accesso in tempi rapidi alle prestazioni riabilitative potrebbe non essere ancora facile.

Gli esercizi iniziali sono quelli che vi sono stati proposti dai Fisioterapisti durante la degenza in Ospedale.

Alcuni esercizi possono essere ripetuti autonomamente, per altri sarebbe auspicabile la collaborazione di un familiare.

Tutti gli esercizi vanno effettuati lentamente, senza evocare dolore. Possono essere ripetuti una o due volte al giorno.

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



**FASE UNO**  
**PROGRAMMA "BASE" DA EFFETTUARE**  
**AL PROPRIO DOMICILIO**  
**SUBITO DOPO LA DIMISSIONE**

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



- 2) Distesi sul letto, con l'aiuto di una fascia (tipo cinta dell'accappatoio), flettete ed estendete il ginocchio. Ripetete 6-8 volte.



- 3) Distesi sul letto e con l'aiuto di un familiare flettete il ginocchio e l'anca dell'arto operato, cercando di aumentare gradualmente l'ampiezza del movimento effettuato. Ripetete 6-8 volte.



- 4) Distesi sul letto e con l'aiuto di un familiare, spostate in fuori la gamba operata mantenendo il ginocchio il più possibile esteso e poi riportatela vicino all'altra. Anche in questo caso, cercate di aumentare gradualmente l'ampiezza del movimento. Ripetete 6-8 volte.



- 5) Distesi sul letto, flettete entrambe le ginocchia e quindi sollevate il bacino dal piano del letto. Ripetete 4-6 volte.



- 6) Distesi sul letto, con un asciugamano arrotolato, o un piccolo cuscino 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.



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



## Come riprendere a camminare

Inizialmente per camminare procuratevi ed utilizzate un **carrello deambulatore**, così come vi è stato indicato durante la degenza.

Quando vi sentirete abbastanza sicuri ed avrete acquisito una certa padronanza negli spostamenti, potrete passare all'utilizzo di **due bastoni canadesi**.

Il cammino dovrà avvenire secondo il seguente schema:

- a) Portate avanti entrambi i bastoni
- b) Portate avanti prima l'arto infortunato, mettendo il piede all'altezza dei due bastoni
- c) Quindi portate avanti l'arto sano appoggiandolo (possibilmente) più avanti dell'arto infortunato

### **ATTENZIONE!**

Ricordatevi che per **salire le scale** occorre sempre appoggiare prima sul gradino l'arto sano, poi le due stampelle e successivamente l'arto operato, procedete così in successione.

Mentre per **scendere le scale** è necessario sempre prima appoggiare sul gradino in basso le due stampelle quindi scendere con la gamba operata e poi con quella sana, procedete così in successione.

## FASE DUE

### PROGRAMMA DI ESERCIZI ESCLUSIVAMENTE RIVOLTO A PAZIENTI CON BUONA AUTONOMIA PRECEDENTE E ABILITA' COGNITIVE CONSERVATE

Gli esercizi contenuti in questa parte possono essere effettuati quando e se vi sarà consentito di caricare sull'arto operato, cioè di portarvi il peso del corpo. L'entità del carico andrà aumentata gradualmente secondo le indicazioni dell'Ortopedico e, comunque, a tolleranza, cioè in base all'entità del dolore evocato quando si carica sull'arto stesso.

- 1) In posizione eretta, fate un passo in avanti con l'arto operato, quindi flettete il ginocchio dello stesso mentre l'arto sano rimane esteso. Mantenete tale posizione per 4-6 secondi e poi tornate alla posizione di partenza. Ripetete 6-8 volte.



*L'entità della flessione del ginocchio è subordinata al dolore evocato. Mano a mano che le condizioni migliorano, potete aumentare la flessione del ginocchio e/o la lunghezza del passo. Eseguite l'esercizio utilizzando all'inizio entrambe i bastoni canadesi per appoggiarvi, poi, gradualmente abbandonateli.*



- 2) Posti in piedi con le gambe divaricate e di fronte ad una parete o un davanzale, ai quali potete appoggiarvi con le mani, portate il peso del corpo sull'arto operato, piegandolo all'altezza del ginocchio e dell'anca, mentre l'arto sano rimane esteso. Mantenete tale posizione per circa 4-6 secondi e tornate poi alla posizione iniziale. Ripete 6-8 volte.



*Mano a mano che le condizioni migliorano, potete aumentare la flessione del ginocchio e/o la distanza tra i piedi. Eseguite l'esercizio utilizzando all'inizio un doppio appoggio poi gradualmente provate a fare l'esercizio senza appoggiarvi con le mani.*

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



*Compatibilmente con l'intensità del dolore evocato e con l'entità della forza recuperata, potete aumentare gradualmente la flessione delle ginocchia, fino a piegarle di circa 90°.*

- 4) In piedi e di fronte ad uno sgabello basso o un gradino, appoggiate la pianta del piede dell'arto sano sullo stesso e poi riportatelo a terra. Eseguite l'esercizio utilizzando all'inizio entrambe i bastoni canadesi per appoggiarvi, poi abbandonateli gradualmente. Ripetete 6-8 volte.



- 5) Ancora in piedi, di fronte a un gradino, appoggiate tutta la pianta del piede dell'arto operato 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, poi mano a mano che le condizioni migliorano, provate a fare l'esercizio senza appoggio. Ripetete 6-8 volte.



- 6) Sempre partendo dalla posizione eretta posizionatevi ora lateralmente ad un gradino, appoggiate tutta la pianta del piede dell'arto infortunato su di esso ed estendete il ginocchio in modo tale da sollevare da terra il piede dell'arto sano. Mantenete tale posizione per circa 4-5 secondi poi riappoggiate a terra solo il piede dell'arto sano. Anche in questo caso appoggiatevi inizialmente al corrimano con una o entrambe le mani, per aiutarvi. Ripetete 6-8 volte.



## ATTIVITA' CONSIGLIATE

Salvo diverso parere 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'eventuale l'affaticabilità. Iniziate quindi 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, potete utilizzarla , avendo cura di regolare l'altezza della sella così da non provocare dolore al ginocchio durante la pedalata e tenendo la resistenza regolata 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**, immersi fino alla vita.

**Nota Bene:** tutti gli esercizi della seconda fase sono stati proposti secondo una modalità di difficoltà crescente, 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 utilizzo dei bastoni canadesi.

Opuscolo realizzato  
dall'Unità Operativa Complessa  
di **Riabilitazione** dell'A.O. Marche Nord

**Direttore:** Dr.ssa Marina Simoncelli

**Composizione a cura di:**

Dr.ssa Marina Simoncelli, Dr.ssa Lucia  
Paoloni, Ft. Paola Magi, Ft. Daniele Mazzanti,  
Ft. Monica Zonghetti, Ft. Michele Di Placido,  
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**