

SUGGERIMENTI UTILI PER CHI È IN ATTESA DI INTERVENTO DI ARTROPROTESI

Come sapere quando sarà riprogrammato l'intervento?

La struttura presso la quale dovete essere operati vi contatterà. Solo in caso di necessità o di un peggioramento importante delle vostre condizioni cliniche, contattate il chirurgo che vi segue o l'Ufficio Ricoveri o la segreteria della struttura – per telefono o via e-mail.

A causa della situazione in continua evoluzione, è possibile che non riceviate subito una risposta precisa, ma solo delle indicazioni di massima. Non presentatevi in ospedale: potrebbe essere rischioso, oltre che inutile.

Nel frattempo, continuate ad utilizzare i farmaci secondo le indicazioni del vostro medico di medicina generale. Non modificate le terapie in atto e rivolgetevi a lei/lui per qualsiasi dubbio.

PER MIGLIORARE LO STATO DI SALUTE DELLE ARTICOLAZIONI MENTRE ASPETTATE L'INTERVENTO, PUÒ ESSERE D'AUTO:



APPLICARE GHIACCIO,
NELLE FASI INFIAMMATORIE
ACUTE (CON GONFIORE,
ARROSSAMENTO E CALORE)



APPLICARE CALORE,
IN CASO DI DOLORE CRONICO
NON INFIAMMATORIO



**ESEGUIRE ESERCIZI DI
STRETCHING,** DA FARE ANCHE
SEDUTI, ED ESERCIZI
A BASSO IMPATTO
OGNI GIORNO



PERDERE PESO
(O EVITARE DI INGRASSARE).
Ogni chilo in meno riduce di
4-5 chili il carico sulle vostre
anche e ginocchia. Una dieta
sana deve contenere ogni
giorno 5 porzioni di frutta e
verdura, pochi zuccheri, e 6-8
bicchieri di acqua

RICORDATEVI CHE, IN CASO DI BISOGNO, POTETE SEMPRE CHIEDERE SOSTEGNO CHIAMANDO I SEGUENTI NUMERI:

1500 (attivo 24 ore su 24, tutti i giorni)

numero di pubblica utilità attivato dal Ministero della Salute per rispondere alle domande dei cittadini sul nuovo Coronavirus (Covid-19)

800.833.833 (attivo tutti i giorni dalle 8 alle 24)

numero verde di supporto psicologico, attivato dal Ministero della Salute e dalla Protezione Civile, con modalità di accesso anche per i non udenti se sentite ansia o disagio, se avete un attacco di panico, o se soffrite di insonnia

800 06 55 10 (attivo 24 ore su 24, tutti i giorni)

telefono della Croce Rossa Italiana che offre: tele compagnia, consigli di un medico o di uno psicologo, la possibilità di richiedere la consegna a domicilio della spesa e dei farmaci per le persone che non possono uscire da casa (da prenotare con anticipo), la possibilità di chiedere un pacco alimentare per le persone bisognose.

riap

registro italiano artroprotesi



RIFI

registro italiano delle protesi impiantabili

