

“REQUICK”: PROTOCOLLO RIABILITATIVO PRE CHIRURGIA PROTESICA GINOCCHIO

Il protocollo consiste in un percorso di cura accelerato, nel quale sono utilizzate le migliori risorse oggi conosciute allo scopo di ridurre al minimo tutti i disagi del paziente che deve affrontare un intervento chirurgico.

Nel contesto della chirurgia ortopedica del ginocchio ben si colloca il protocollo “REQUICK”, programma di gestione e di cura accelerata nel **pre, peri e post operatorio**, inteso come sintesi delle pratiche medico-sanitarie più avanzate nella gestione del dolore, del sanguinamento, nel controllo accurato delle complicanze pre e post operatorie, nella preparazione fisica (tonificazione muscolare) prima dell’intervento e nel recupero funzionale nel post operatorio.

La gestione del paziente avviene tramite un’equipe multidisciplinare ed ha come obiettivo quello di riportarlo, nel più breve tempo possibile, al suo equilibrio individuale nella quotidianità, applicando non solo le più moderne tecniche chirurgiche, anestesologiche e infermieristiche, ma anche riabilitative, rigorosamente fondate su evidenze scientifiche. L’efficacia del **“nuovo” protocollo è nettamente superiore rispetto all’approccio tradizionale:**

- Ripresa immediata della deambulazione
- Tempi di recupero completo molto veloci **uno/due mesi**

I migliori risultati si possono ottenere soltanto *con la compliance assoluta del paziente* fin dalla preparazione pre Operatoria. **Una buona preparazione, prima dell’intervento, è determinante per ottenere il recupero in breve tempo dopo l’intervento.**

Nella **FASE PREOPERATORIA E’ di cruciale importanza** la cura dei seguenti aspetti:

- **Aspetto nutrizionale** - poiché è oramai noto che le condizioni quali ad esempio obesità, diabete e malnutrizione, aumentano il rischio di sviluppare complicanze intra e post-operatorie **SI CONSIGLIANO ESAMI VOLTI A VERIFICARE L’ASSENZA DI SUDETTE PROBLEMATICHE.**
IN CASO DI OBESITA’ SI CONSIGLIA UNA CONSULENZA SPECIALISTICA PER LA PERDITA DI PESO (BMI range CONSIGLIATO- kg/m² AL DI SOTTO DI 30)

E’ CONSIGLIATO UN INCREMENTO DELL’APPORTO PROTEICO almeno un mese prima dall’intervento

- **Attività Fisico/Muscolare** - è fortemente consigliato lo svolgimento di attività mirate a favorire il trofismo muscolare quali attività in palestra, nuoto, bike, camminata veloce. Nei soggetti meno sportivi o maggiormente limitati funzionalmente si consiglia il supporto di un fisioterapista per la realizzazione di un programma motorio individualizzato.

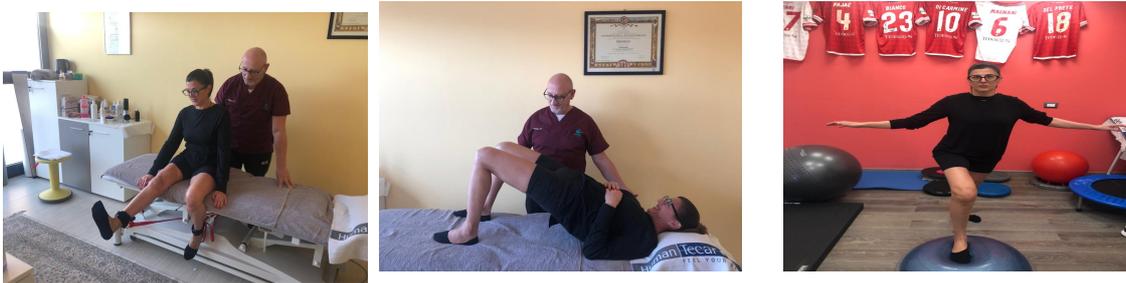
LA PREPARAZIONE DEVE INIZIARE almeno un mese prima dall'intervento se viene intrapreso un programma motorio con accessi dal fisioterapista si consigliano almeno 5 sedute, unite ad un lavoro a casa nelle restanti giornate.

Esercizi consigliati:

- **Esercizi isometrici su superficie piana**



- **Rinforzo muscolare polidistrettuale:**



Tutti gli esercizi proposti nel programma prevedono tre serie con recupero passivo da 30 secondi ad un minuto

- **Bike:** almeno 20 minuti al giorno con progressivo aumento della velocità
- **Tapis roulant:** almeno 20 minuti al giorno con progressivo aumento progressivo del carico di lavoro

UTILIZZO ANTIBRACHIALI: prima dell'intervento è **CONSIGLIATO IMPARARE** a camminare con l'ausilio degli antibrachiali, se necessario anche tramite la guida di un Fisioterapista

Orthocare stp srl

Dott. Alessandro Maria Panti

Medico Chirurgo

Specialista in Ortopedia e Traumatologia

Dott. Antonello Maria Panti

Medico Chirurgo

Specialista in Ortopedia e Traumatologia

Specialista in Medicina dello sport