

RIACQUISTARE LA MOBILITÀ





VIVERE CON UNA PROTESI

Perdere un arto può cambiare oltre al corpo anche alcuni aspetti della propria vita. Conoscere il processo operatorio e riabilitativo, così come lo scopo della terapia, può quindi essere utile al miglioramento della propria mobilità.

Non siete soli. Un team di medici, tecnici ortopedici e terapisti, assieme alla vostra famiglia e agli amici, vi sarà vicino nel raggiungere la massima indipendenza possibile e condurre una vita attiva e appagante.

Le informazioni qui riportate forniscono una visione pratica di ciò che accade nelle diverse fasi della riabilitazione, consigli ed esercizi che potrebbero esservi utili*. Offrono inoltre una visione d'insieme dei componenti protesici moderni, la cui tecnologia vi aiuterà a rimettervi in piedi.

INDICE

PRIMA DELL' AMPUTAZIONE	4
Prepararsi all'operazione Livelli di amputazione	
LA RIABILITAZIONE	6
Cicatrizzazione Mobilizzazione Reintegrazione	
PROTESI	11
Componenti protesici	
LE SOLUZIONI ÖSSUR	14
CURA & MANUTENZIONE	16
ESERCIZI	18
Migliorare la mobilità	

*Questo opuscolo è solo a titolo di suggerimento all'uso e ogni eventuale decisione deve essere discussa con il proprio medico specialista di fiducia.

PREPARARSI ALL' AMPUTAZIONE DELL' ARTO INFERIORE

Milioni di persone nel mondo hanno perso una gamba, chi per malattie vascolari (problemi di circolazione del sangue), tipiche nei diabetici, chi a causa di un cancro o di traumi come incidenti stradali o scontri militari. Altri individui ancora sono nati con una malformazione all'arto necessitando per questo di un intervento chirurgico.

TERMINOLOGIA

Chirurgo: medico specializzato in chirurgia.

Chirurgo ortopedico: chirurgo specializzato nella chirurgia del sistema muscolo-scheletrico.

Chirurgo vascolare: chirurgo specializzato nelle malattie delle arterie e delle vene.

Sistema muscolo-scheletrico: il sistema collega ossa con altre ossa e fibre muscolari attraverso i tessuti connettivi quali tendini e legamenti.

Moncone: Il residuo di un arto parzialmente amputato.

PREPARARSI ALL'OPERAZIONE

A meno che non si perda l'arto a seguito di un incidente o di una procedura d'emergenza, si potrebbe stilare una lista di domande da fare al medico prima di sottoporsi all'intervento.

Saperne di più sull'operazione e la conseguente riabilitazione aiuterà ad affrontare eventuali paure e ad andare avanti.

Sebbene una protesi non sia un arto naturale, sarà di aiuto nel condurre una vita attiva in quanto gioca un ruolo fondamentale nel ripristinare la mobilità, e conoscere le alternative disponibili potrebbe essere rassicurante.

LIVELLI DI AMPUTAZIONE

Il livello di amputazione si riferisce al punto in cui questa viene effettuata sull'arto interessato; determina in parte la forza e l'abilità funzionale del moncone.

Quando entrambi gli arti sono amputati, l'interessato viene detto «amputato bilaterale».

Disarticolazione caviglia
L'amputazione viene effettuata al livello della caviglia; la disarticolazione della caviglia viene detta anche «amputazione di Symes».

Transfemorale
L'amputazione della gamba viene effettuata al livello del femore, tra l'anca e il ginocchio: l'amputazione transfemorale (TF) può riferirsi anche ad una «amputazione sopra al ginocchio».

Disarticolazione di ginocchio
L'amputazione della gamba viene effettuata al livello del ginocchio.

Transtibiale
L'amputazione viene effettuata al livello della tibia e del perone, tra il ginocchio e la caviglia: l'amputazione transtibiale (TT) può riferirsi anche ad una «amputazione sotto il ginocchio (BK)».

Transmetatarsale
L'amputazione viene effettuata al livello dell'avampiede.



LA RIABILITAZIONE

RISTABILIRE LA MOBILITÀ

Dopo l'intervento chirurgico, è importante ristabilire una mobilità tale da essere il più indipendenti possibile. Questo è sicuramente un periodo critico, ma con l'aiuto di medici professionisti, strutture di supporto, famiglia ed amici, tutto sarà più semplice.

APPROCCIO COLLETTIVO

Collaborare con un team di esperti migliora la qualità della cura e abbrevia i tempi di riabilitazione. Il medico vi indirizzerà verso medici professionisti per coinvolgervi nei vari aspetti della riabilitazione basata su bisogni fisici, psicologici e professionali. Figure utili durante la vostra guarigione saranno il tecnico ortopedico, il fisioterapista, lo psicologo e magari anche il dietologo.

In alcune zone questo tipo di team è disponibile in centri di riabilitazione specializzati, ma se si vive in piccole città o zone rurali, potrebbero non esserci abbastanza pazienti per sostenere tali strutture. In questo caso, chiedere al proprio medico o tecnico ortopedico di aiutarvi nello sviluppare un piano riabilitativo con i medici professionisti della vostra zona, coordinando il team. In alternativa, si potrebbe fare il pendolare da un centro di riabilitazione fino a quando non si sarà raggiunta una certa indipendenza.

PARTECIPAZIONE ATTIVA

La parte più importante del processo di riabilitazione è sempre il diretto interessato, e la sua partecipazione attiva sarà un fattore centrale nella guarigione fisica ed emotiva. Essere attivi nella riabilitazione, avere il controllo sulla propria vita aiuterà nel riacquistare la propria indipendenza.

LE FASI DI RIABILITAZIONE

Guarire da un'amputazione necessita tempo. La durata del periodo di guarigione dipende da vari fattori quali ad esempio la causa dell'operazione, la riabilitazione scelta, l'età di una persona e la sua determinazione nel guarire. Solitamente il processo di riabilitazione si divide in 3 fasi:

- 1 Cicatrizzazione
- 2 Mobilizzazione
- 3 Reintegrazione

È importante ricordare che ogni persona è unica e che ogni medico professionista preferisce cure diverse. Ciò significa che le fasi delineate nelle pagine successive potrebbero non coincidere con la vostra cura.

Rispettare sempre il proprio piano di cura definito dal team di riabilitazione e valutare se i consigli qui riportati sono applicabili al vostro piano.

TERMINOLOGIA

Tecnico ortopedico: medico professionista formato nel design, nella produzione e riparazione di arti artificiali.

Fisioterapista: medico professionista formato nel valutare, trattare e prevenire disturbi del movimento, ristabilire le normali funzioni o ridurre le disfunzioni ed il dolore in persone con invalidità fisiche, ai fini di aiutarli a raggiungere la massima indipendenza possibile.

Terapista occupazionale: medico professionista formato per assistere i pazienti con vari problemi, migliorare le loro funzioni, aiutarli nel tornare a lavoro e riacquisire indipendenza.

Psicologo: medico professionista che lavora con pazienti in vari contesti terapeutici, spesso nel ruolo di terapeuta.

Dietologo: medico professionista che consiglia cosa mangiare ai fini di condurre una vita più salutare.

FASE DI GUARIGIONE DELLA FERITA

Dopo l'operazione, la terapia si concentrerà sul guarire la ferita e dare forma al moncone. In questa fase il chirurgo è coinvolto attivamente e sarà assistito dal team di infermieri dell'ospedale.

Cura della ferita

Dopo l'operazione viene applicata una speciale benda rigida rimovibile che avrà grandi benefici per la salute, tra cui:

- riduzione del dolore
- riduzione del tempo di guarigione della ferita
- riduzione del rischio di ferite al moncone in seguito a cadute
- riduzione del rischio di contratture al ginocchio (riduzione del muscolo e dei suoi tendini).

In alternativa il moncone può essere fasciato con una benda elastica, ma ciò dipende unicamente dai propri bisogni e dalle raccomandazioni del chirurgo.

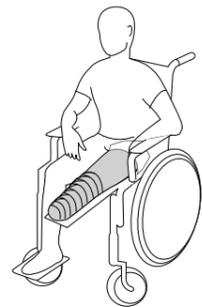
Sagomare il moncone

Quando la ferita sarà sufficientemente cicatrizzata, e non ci saranno complicazioni quali infezioni, si potrà rimuovere la fasciatura e cominciare la terapia compressiva. La terapia compressiva viene controllata dal terapeuta o infermiere con lo scopo di sagomare il vostro moncone, passaggio importante che influirà sulla vestibilità della protesi. Il modo migliore per sagomare il moncone è applicarci sopra una cuffia in silicone. Questa cura sarà introdotta in modo graduale, inizialmente due volte al giorno fino a 4 ore alla volta. Un'altra opzione di terapia compressiva è quella della benda o della calza elastica sul moncone.



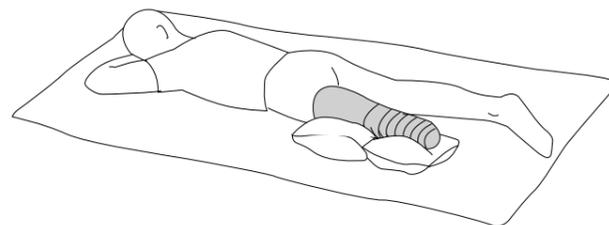
Posizionamento del moncone dopo l'amputazione

Dopo l'amputazione di un arto inferiore, è importante mantenere il moncone ben posizionato. Ciò aiuterà a prevenire contratture muscolari, mantenere i movimenti delle articolazioni e contribuire ad una buona circolazione del sangue. Una posizione rialzata può aiutare a ridurre il dolore al moncone.



Per le amputazioni di un arto inferiore: quando si è seduti, mantenere sempre il moncone sorretto ed il ginocchio dritto. Su una sedia a rotelle si può usare una «imbragatura per amputati». Su una normale sedia invece, viene usata una seconda sedia della stessa altezza che sorregga il moncone.

Per gli amputati di un arto inferiore/superiore: stendersi in posizione prona distendendo i muscoli dell'anca che spesso subiscono contratture quando si sta seduti troppo a lungo. Provare questa posizione più volte al giorno per 15/20 minuti.



Resistere nella posizione di moncone flesso o, per esempio, poggiarlo sul manico di una stampella o sul lato del letto o mantenere il ginocchio flesso seduti sul letto. Se il ginocchio o l'articolazione dell'anca rimangono flessi per parecchio tempo, potrebbero crearsi problemi alla circolazione sanguigna e causare contratture muscolari.

AUTOMEDICAZIONE

Anche se ci sono numerosi professionisti che si occupano della vostra riabilitazione, è importante che ci si prenda cura della propria salute in prima persona. Qui sono inclusi alcuni consigli utili nel prendersi cura del moncone nella fase di guarigione.

Desensibilizzazione del moncone

Dopo l'amputazione, la pelle del moncone diventa più sensibile al tatto ma, in seguito, quando la protesi sarà conforme alle necessità, la pelle sarà tollerante alla pressione e ad altre forze durante la deambulazione. Per sviluppare questa tolleranza, bisognerà desensibilizzare il moncone.

La seguente desensibilizzazione può diminuire il cosiddetto «dolore fantasma» (la sensazione di dolore nella parte mancante dell'arto).



Cominciare con tocchi e colpi leggeri e delicati, fino a compiere leggeri massaggi. In base alla propria tolleranza, aumentare lentamente la pressione.



Massaggiare la pelle con tessuti diversi. Cominciare con un tampone di cotone e con movimenti circolari. In base alla propria tolleranza, continuare con materiali più ruvidi come fazzoletti di carta o spazzole. Provare per 15/20 minuti per 3 volte al giorno, finché non si è raggiunta la completa desensibilizzazione.



NB: massaggiare con cautela i punti di sutura.

Discutere sempre le opzioni con il proprio team di riabilitazione per ottenere il massimo del risultato.

Controllo del moncone

Problemi alla pelle possono rendere l'uso della protesi scomodo o addirittura impossibile. Un controllo regolare del moncone aiuterà a identificare subito i problemi alla pelle, prima che diventino gravi.

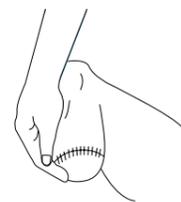
- Usare uno specchio per controllare ogni punto del moncone.
- All'inizio, controllare il moncone sia nel cambiare la fasciatura che nel togliere la protesi.
- Successivamente, può essere sufficiente fare un controllo al giorno dopo aver lavato il moncone.
- Se si riscontrano delle irritazioni cutanee, contattare il tecnico ortopedico o il dottore non appena possibile.

Mobilizzazione della cicatrice

A volte il tessuto cicatriziale aderisce ai tessuti molli e all'osso situato al di sotto. Ciò può causare problemi cutanei e dolore quando si usa una protesi. La seguente tecnica aiuterà a mantenere la pelle ed il tessuto cicatriziale elastico e libero da adesioni. Può essere un po' doloroso, ma può aiutare a prevenire dolori futuri e problemi cutanei quando si usa una protesi.



Porre 2 dita su una porzione ossea del moncone, premere e muovere le dita con un movimento circolare. Ciò aiuterà a spostare la pelle dal tessuto sottostante.



Continuare questa procedura intorno tutta l'area ossea del moncone. Inizialmente, NON massaggiare i punti di sutura e le cicatrici non ancora guarite. Una volta guarite, si potrà usare questo procedimento per liberare le cicatrici.

Provare per 15/20 minuti 3 volte al giorno, finché non sarà completamente mobilizzato.

FASE DI MOBILIZZAZIONE

Durante questa fase della cura, il corpo dovrebbe essere mobilizzato con speciali esercizi, preferibilmente supervisionati da un fisioterapista specializzato nella cura degli amputati. In questa fase, la formazione del vostro moncone con cuffia in silicone è ancora in corso e il tecnico ortopedico monitorerà i vostri progressi per vedere quando sarete pronti per la fase di reintegrazione. Quando la ferita sarà sufficientemente guarita, il dottore vi dimetterà dall'ospedale, dove continuerete gli esercizi di mobilizzazione fino a quando non sarete pronti ad indossare la gamba protesica.

Controllo del peso

Durante e dopo la riabilitazione è importante mangiare sano e mantenere un peso costante per le seguenti ragioni:

- mantenere la giusta vestibilità dell'invasatura;
- ridurre il consumo di energia usando una protesi;
- prevenire o ridurre condizioni secondarie quali ad esempio mal di schiena;
- controllare malattie come diabete e pressione alta.

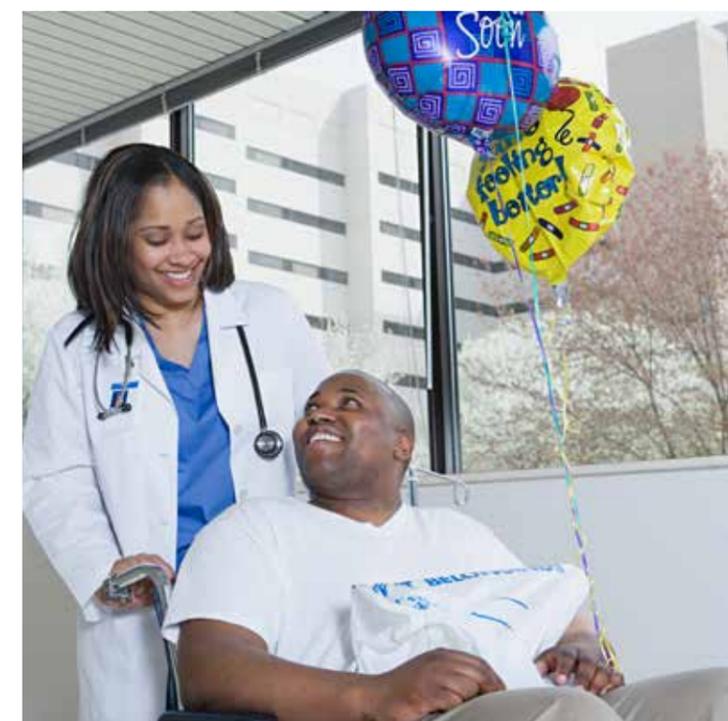
TERMINOLOGIA

Il dolore fantasma è la sensazione di dolore in un punto del corpo che in realtà non esiste. Una volta veniva considerato un fenomeno psicologico dovuto all'amputazione, ora è invece riconosciuto come una sensazione che ha origine nel midollo spinale e nel cervello.

Non tutti hanno questo dolore fantasma e insieme al medico si potrà discutere la cura e la fisioterapia da adottare, così come l'uso di tecniche di rilassamento.

La sensazione dell'arto fantasma deve essere distinta dal vero dolore fantasma. Avviene sempre dopo l'amputazione ma, pur essendo reale, è una consapevolezza non dolorosa della parte del corpo amputata.

Protesi: arto artificiale, come ad esempio una gamba o un piede.



FASE DI REINTEGRAZIONE

Lo scopo della fase di reintegrazione è quello di riacquistare la mobilità e la propria indipendenza, per quanto possibile, al livello precedente l'amputazione.

Protesi provvisoria

Quando le condizioni del vostro moncone saranno soddisfacenti, si potrà cominciare a misurare e progettare la vostra protesi iniziale. Il primo passo è valutare le vostre condizioni e capacità fisiche. Per esempio, camminerete principalmente al chiuso o su terreni piani? Ci sono colline o pendenze vicino casa e usate spesso le scale? Vorreste praticare sport?

La protesi è progettata per fornire movimenti naturali e ottimo funzionamento; i componenti protesici moderni permettono a chi ha perso un arto di godere di nuovi livelli di libertà fisica. La vestibilità e la fabbricazione della protesi è sia scienza che arte. I due aspetti più importanti di una protesi, comunque, sono ottima vestibilità dell'invasatura e corretto allineamento dei componenti protesici con il moncone.

Il moncone attraversa il processo di guarigione e il cambiamento di forma, stabilizzandosi entro sei mesi o più. Il cambio di forma è dovuto alla combinazione di diversi fattori. I muscoli del moncone si atrofizzeranno, non funzionando più come prima. Potreste prendere o perdere peso, o perdere tono muscolare. Comunque, una volta ripreso a camminare, ricostruirete un pó del vostro tono muscolare ritornando magari al vostro peso normale. Quando il moncone cambierà forma, sarebbe preferibile sostituire l'invasatura con una nuova. Questo succede spesso durante il periodo successivo all'operazione.

Protesi definitiva

Nel momento in cui le condizioni del moncone saranno stabili, in genere dopo sei mesi o più, potrà essere preparata un'invasatura per la vostra protesi. Quando la indosserete una seconda volta, avrete più esperienza e potrete perciò fare qualsiasi domanda che riterrete necessaria. Sebbene avrete un'invasatura definitiva, dovrete cambiarla regolarmente con una nuova. Non si può prevedere ogni quanto tempo questo sarà possibile, e varierà in base al paziente.

Aspetti psicologici

Dopo l'amputazione, è importante curare anche l'aspetto psicologico, oltre a quello fisico, in quanto vi troverete spesso ad affrontare momenti di sconforto; ma provate a vedere questa situazione come una parte naturale del processo di guarigione. La famiglia e gli amici vi saranno vicini e il vostro tecnico ortopedico vi potrà mettere in contatto con persone che vivono la vostra stessa esperienza per trarne conforto.

Durante il periodo di guarigione vi capiterà spesso di essere sopraffatti dal dolore e da tristezza, ma cercate di pensare che faccia parte del processo naturale di convalescenza. Stare con le persone care o parlare con chi ha vissuto la stessa esperienza vi aiuterà ad affrontare meglio questo particolare periodo della vostra vita.

Se pensate di non farcela a sopportare tutto questo, potrete sempre chiedere aiuto ad uno psicologo. Un sostegno psicologico potrebbe rivelarsi un aiuto prezioso nella fase di recupero e di miglioramento della qualità della vita. L'entità degli aspetti psicologici legati ad una amputazione può essere considerevole e la vita ne può essere influenzata su più aspetti; è per questo che è essenziale adottare un atteggiamento proattivo per affrontare questi aspetti della vostra riabilitazione.

Imparare a camminare con la vostra gamba protesica

E' importante esercitarsi a camminare con una protesi nel modo più normale possibile e con il minimo dispendio di energia; il fisioterapista e/o il tecnico ortopedico saranno al vostro fianco in questa fase di apprendimento.

Durante il primo mese dopo l'operazione potreste avere dei dolori, ma non appena sarete guariti, camminare diventerà sempre più facile. Il vostro fisioterapista, affiancato dal tecnico ortopedico, vi darà degli esercizi specifici per allenare i muscoli a camminare con una protesi. Alcuni esercizi sono illustrati sul retro di questa brochure, ma chiedete sempre prima consiglio al vostro fisioterapista per trovare quello più adatto a voi.

PROTESI

CONOSCERE I COMPONENTI DI UNA GAMBA PROTESICA

Gli arti protesici hanno una struttura modulare, ciò significa che le protesi vengono adattate al corpo del soggetto interessato. La gamba protesica è composta da una invasatura, una cuffia e un piede e di una cosmesi. Una protesi transfemorale, quindi sopra il ginocchio, include anche un ginocchio protesico.



LIVELLI DI ATTIVITÀ

I dispositivi protesici si effettuano su misura in base alle specifiche attività, esigenze, età delle persone. Per assicurare che vengano scelti i giusti componenti protesici, i professionisti del campo hanno definito quattro livelli di mobilità.

BASSO Progettato per attività giornaliere limitate e deambulazione con carico minimo sul piede. Esempio: shopping, giardinaggio e lavori domestici.

MODERATO Progettato per varie cadenze e attività giornaliere con carico medio sul piede. Esempio: lunghe passeggiate, golf e altre attività a impatto moderato.

ALTO Progettato per attività con livello di impatto alto sul piede. Esempio: lavori di costruzione, jogging, jumping, sollevamento pesi eccessivi e altre attività d'alto impatto.

ESTREMO/SPORT Progettato per sport con livello di impatto estremo sul piede. Esempio: atletica e corse su lunghe distanze.

PROTESI

CONOSCERE I COMPONENTI DI UNA GAMBA PROTESICA

Cuffia in silicone

Funge da barriera tra la pelle e l'invasatura, fornendo sospensione e proteggendo il moncone.

Invasatura

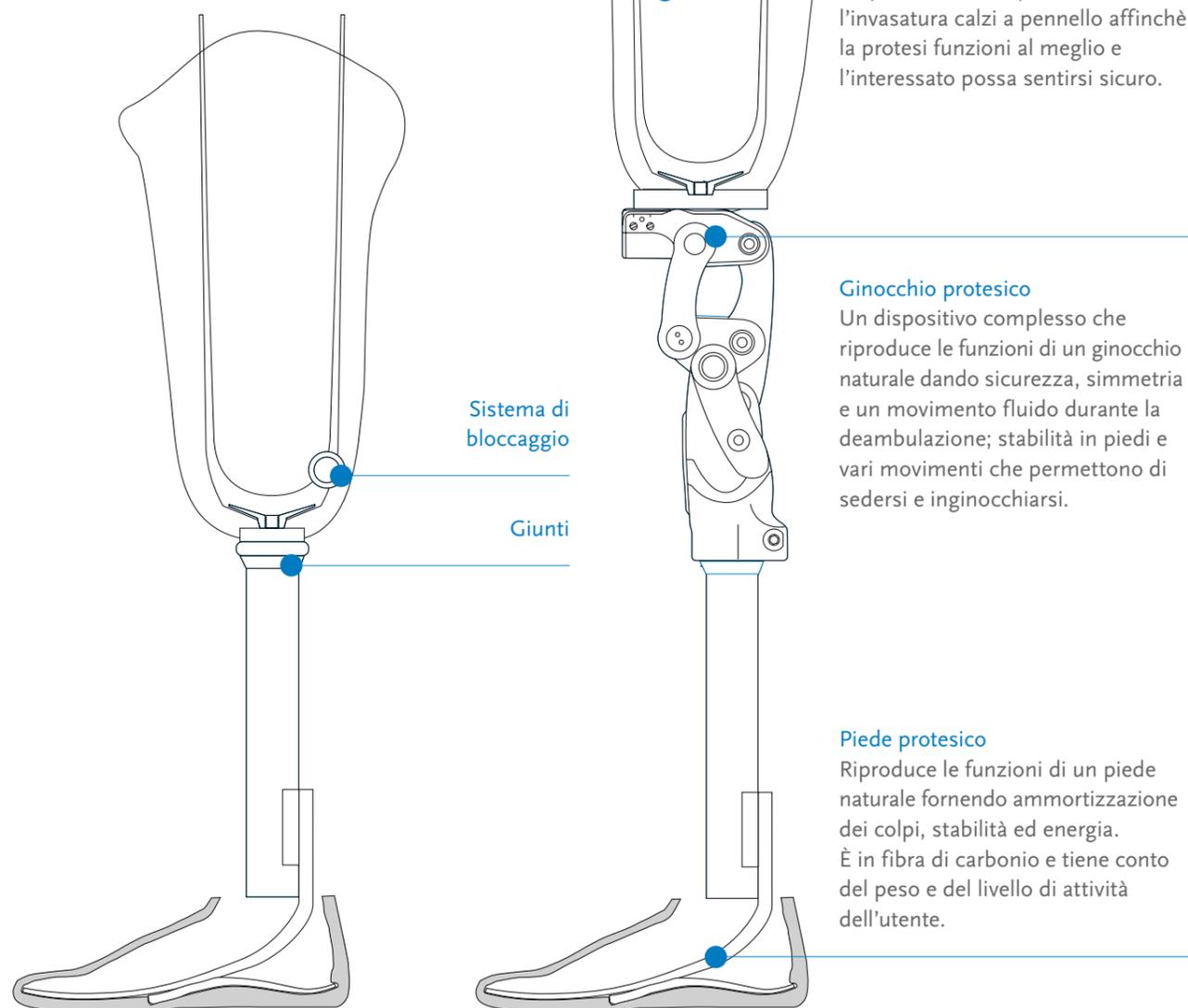
L'invasatura unisce la protesi al corpo. E' molto importante che l'invasatura calzi a pennello affinché la protesi funzioni al meglio e l'interessato possa sentirsi sicuro.

Ginocchio protesico

Un dispositivo complesso che riproduce le funzioni di un ginocchio naturale dando sicurezza, simmetria e un movimento fluido durante la deambulazione; stabilità in piedi e vari movimenti che permettono di sedersi e inginocchiarsi.

Piede protesico

Riproduce le funzioni di un piede naturale fornendo ammortizzazione dei colpi, stabilità ed energia. È in fibra di carbonio e tiene conto del peso e del livello di attività dell'utente.



Cosmesi

Cosmesi è il termine utilizzato per descrivere una cover della protesi in silicone o PVC dall'effetto molto naturale. Viene riprodotto nei minimi dettagli con vene, peli e addirittura tatuaggi, è proprio per questo che risultano molto più costose rispetto a quelle prodotte in modo standard in varie misure e meno realistiche.

CUFFIE

Una cuffia in silicone è ideale per ammortizzare e proteggere il moncone. Agendo da barriera tra la pelle ed il materiale rigido dell'invasatura, la cuffia assorbe gli impatti e migliora il controllo propriocettivo della protesi; contiene inoltre ingredienti delicati che proteggono la pelle.

Alcune cuffie hanno un anello sigillante in silicone separato, il quale è fissato alla cuffia o può essere posizionato a varie altezze. Queste vengono chiamate cuffie Seal-In, che stabiliscono la sospensione sottovuoto passiva e aumentano l'equilibrio.

GINOCCHI PROTESICI

Il ginocchio è una delle parti più complesse del corpo umano, perciò un'ottima protesi è fondamentale per permettere agli amputati transfemorali di muoversi con sicurezza. Le protesi di ginocchio riproducono le due fasi chiave della naturale deambulazione: la prima è quella di «swing», dove il ginocchio flette e si estende quando la gamba viene portata avanti, la seconda è quella «statica», in cui il peso viene caricato sul ginocchio non appena viene sollevata la gamba opposta e spostata in avanti. Alcune persone preferiscono una protesi molto più dinamica che permetta movimenti più facili e naturali.

PIEDE PROTESICO

Nello scegliere la protesi giusta per voi, il tecnico ortopedico dovrà tener conto di diversi fattori: la lunghezza del moncone, il vostro attuale livello di mobilità, le vostre attività giornaliere e le aspirazioni per il futuro. Sono disponibili varie soluzioni in base alle necessità - per alcuni, stabilità e sicurezza sono al primo posto, per altri invece più dinamici, è più importante un design ad alto impatto. In entrambi i casi comunque è necessario cercare un piede con ottimo ritorno energetico in modo da non affaticarvi nel camminare e minimizzare l'impatto sul resto del vostro corpo.



INNOVAZIONI PROTESICHE ÖSSUR



MAUCH® KNEE | TOTAL KNEE®

Össur offre numerosi ed avanzati ginocchi meccanici, riconosciuti ovunque con il nome ad esempio di Mauch Knee e Total Knee. Sicuri, affidabili e scientificamente provati, variano dall'ultra sicuro al dinamico, fino a quello capace di sollevare anche le cose più pesanti.

FLEX-FOOT®

La tecnologia Flex-Foot di Össur, da oltre 25 anni, aiuta le persone che hanno perso un arto a vivere una vita più attiva, a migliorare la stabilità, il comfort e l'efficienza energetica della loro andatura. Questa tecnologia in fibra di carbonio migliora continuamente a vantaggio non solo dei più giovani ed attivi, ma anche degli utenti in età avanzata, la cui salute potrebbe essere compromessa.

PRO-FLEX® - TECNOLOGIA PROTESICA RIVOLUZIONARIA AVANZATA

Össur ha sviluppato Pro-Flex, il quale con la sua peculiare capacità articolare, offre una protezione ineguagliabile dell'arto controlaterale. Pro-Flex riduce al minimo la difficoltà di vivere con una protesi, diminuendo il carico sull'arto controlaterale e promuovendo una deambulazione naturale. Pro-Flex rende la vita più dinamica contribuendo a migliorare la qualità della vita dell'utente.

UNITY®

Unity è l'ultima innovazione Össur nel campo delle cuffie e invasature. Una piccola pompa attivata dal carico sul piede protesico è collegata ad una valvola sull'invasatura attraverso un tubo, la quale pompa l'aria dall'invasatura fino a quando non viene raggiunta una leggera sospensione. Questo vuoto attivo tra la cuffia e l'invasatura aumenta la sospensione, ha effetti positivi sui cambi di volume del moncone e aumenta anche l'equilibrio durante la deambulazione.

ICEROSS®

La cuffia in silicone Iceross è stata la prima nel suo genere. Oggi, tra i vari modelli, abbiamo quella più delicata sulla pelle con Aloe Vera, dal design «wave» per facilitare la flessione del ginocchio, e quella con tecnologia Seal-In per una sospensione dell'invasatura semplice ed efficace.

BIONIC TECHNOLOGY BY ÖSSUR

Da oltre 10 anni, Össur ha sviluppato e costantemente migliorato la Tecnologia Bionica. Questa piattaforma tecnologica ha permesso di mettere a punto dei dispositivi protesici intelligenti sempre più simili ad un arto naturale.

Questa tecnologia avanzata contiene dei sofisticati sensori che provano i vari aspetti dei movimenti in tempo reale, spesso più veloci anche del sistema sensoriale umano. L'intelligenza artificiale (AI) esamina i dati imparando costantemente i movimenti dell'utente. Il risultato è un sistema protesico adattivo ed una mobilità più spensierata.

La maggior parte delle persone cammina tre volte e mezzo intorno al globo in tutta la propria vita; prendersi cura delle proprie gambe è quindi molto importante. Per alcune persone ciò comporta anche la scelta della giusta protesi.

RHEO KNEE®

Ora anche resistente alle intemperie, il ginocchio con microprocessore RHEO KNEE ha tutte le caratteristiche per sembrare un ginocchio fisiologico, così intelligente da imparare ad adattarsi da solo all'utente e al suo ambiente, offrendo stabilità e grande sicurezza. Semplice da usare, è la soluzione più adattabile del suo genere.

RHEO KNEE® XC

RHEO KNEE XC, l'ultima evoluzione della tecnologia magnetoreologica, è il compagno ideale degli utenti più esigenti che vogliono svolgere attività ambiziose e ad alto impatto. Ha le stesse caratteristiche di RHEO KNEE, quali stabilità e resistenza alle intemperie ed all'acqua, con l'aggiunta di funzionalità avanzate e impareggiabili che permettono di salire le scale, andare a correre ed in bicicletta.

PROPRIO FOOT®

PROPRIO FOOT fornisce una flessione automatica della caviglia rendendola molto naturale. Questo dispositivo è molto autonomo, risponde ai cambiamenti di terreno e migliora l'approccio con scale e pendenze.



CURA E MANUTENZIONE

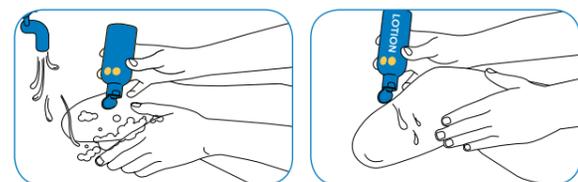
Automedicazione

La vostra salute è importantissima, è per questo che la prossima sezione vi fornirà alcuni consigli utili per la fase di reintegrazione.

Controllo dell'invasatura

L'invasatura è la parte più importante della protesi in quanto collega la gamba protesica al moncone, perciò è molto importante prendersene cura.

- Pulire l'invasatura quotidianamente.
- Il moncone deve calzare a pennello e in modo comodo nell'invasatura; se quest'ultima si allarga, o se ci sono punti di pressione, la vostra pelle potrebbe danneggiarsi e la deambulazione risentirne. Consultate il vostro tecnico ortopedico prima che questo possa diventare un problema.



- Lavare con sapone neutro (pH = inferiore a 7)
- Applicare, solo la sera, una crema idratante per prevenire la secchezza.

Problemi con il moncone

Deve essere garantito il completo contatto tra l'asse ed il moncone per evitare piaghe, vesciche e altri problemi cutanei.

Eventuali cambiamenti nei tessuti molli o muscoli, non garantiranno il contatto completo. Inoltre, possono svilupparsi malattie arteriose, venose e linfatiche; curate con bendaggio compressivo, calze, esercizi adatti al moncone e la giusta asse. La cura della pelle è molto importante per prevenire possibili malattie cutanee ed allergie nonostante l'uso di cuffie delicate sulla pelle. Non dimenticare di pulire quotidianamente il moncone, la cuffia, l'asse e la protesi. Contattare immediatamente il medico o il tecnico ortopedico in caso di problemi con il moncone per evitare danni o dolore.

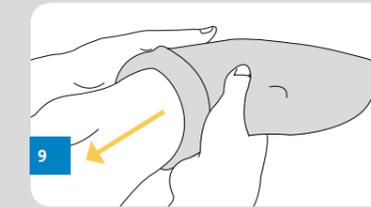
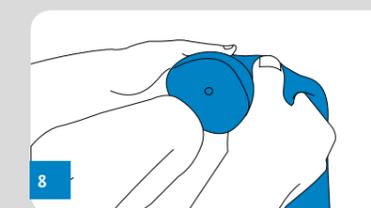
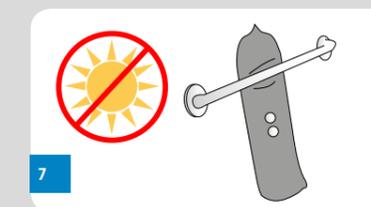
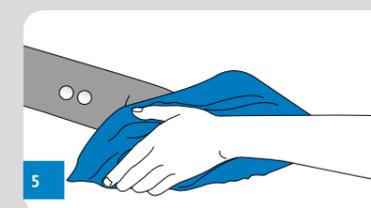
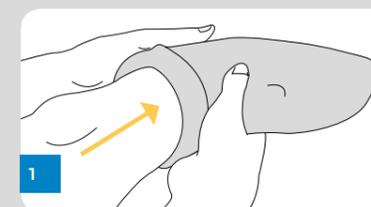
Trattamento cuffia Iceross

La cuffia stabilizza i tessuti molli, modella il moncone, migliora la circolazione sanguigna e dà comfort. È prodotta in silicone elastico ipoallergenico per proteggere il moncone, fungendo da interfaccia al livello della parte rigida dell'invasatura che sostiene il peso del corpo.

La cuffia è disponibile con il materiale ed i sistemi di connessione adatti ai vari gradi di mobilità e sensibilità cutanee (per esempio malattie vascolari). Gli ingredienti che compongono la cuffia forniscono cura e protezione alla pelle ed alle cicatrici mentre il silicone permette ottima vestibilità, aderenza, servendo da secondo strato protettivo e riducendo al minimo il rischio di tagli. Possono essere utilizzati con le cuffie in silicone degli ingredienti aggiuntivi che nutrono la pelle, come l'olio di silicone associato all'Aloe vera o al mentolo. È importante avere particolare cura del moncone ai fini di proteggere la pelle.

Il vostro tecnico ortopedico vi spiegherà come usare al meglio la vostra cuffia.

PRENDERSI CURA DELLA CUFFIA ICEROSS



- 1 Togliere la cuffia
- 2 Assicurarsi sia completamente al rovescio (silicone dalla parte esterna)
- 3 Lavarsi le mani con acqua calda e usare un sapone neutro (pH = meno di 7)

- 4 Risciacquare con cura
- 5 Asciugare la cuffia all'interno e all'esterno con un panno asciutto
- 6 Girare il silicone dalla parte interna

- 7 Lasciarlo asciugare all'ombra
- 8 Mettere la cuffia al rovescio e prenderla come nell'illustrazione
- 9 Poggiarla sul moncone e farla rotolare verso l'alto con una leggera pressione

ESERCIZI

MIGLIORARE LA VOSTRA MOBILITÀ

1 POSIZIONE ERETTA

La posizione eretta separa l'arto protesico da quello controlaterale. Usare uno specchio per un controllo visivo.

2 BILANCIAMENTO LATERALE

Spostare lentamente il peso sull'arto protesico, vi aiuterà a contrarre i muscoli dei glutei e del moncone. Dopodiché, spostare lentamente il peso sull'arto controlaterale e ripetere.

3 BILANCIAMENTO ANTERO-POSTERIORE

In posizione eretta il peso poggia tra l'arto protesico e quello controlaterale. Spostare il peso lentamente avanti e indietro controllando l'equilibrio.

4 BILANCIAMENTO

Per raggiungere l'equilibrio, utilizzare una tavola di bilanciamento. Fare attenzione nel salire e scendere dalla tavola.

5 CAMMINARE SUL POSTO

Segnare 3 punti a distanze differenti sul pavimento: per un passo piccolo, medio e grande. Trasferire il carico sull'arto protesico e fare un passo in avanti con l'arto controlaterale. Concentrarsi sull'equilibrio nei movimenti avanti e indietro.

6 SALIRE LE SCALE

Trasferire lentamente il carico sull'arto protesico, spingere quindi l'arto controlaterale nell'invasatura e fare un passo con il piede dell'arto controlaterale. Controllare l'equilibrio sull'arto protesico usando i muscoli intorno al ginocchio e l'anca. Fare attenzione ai movimenti in avanti del bacino: mantenerlo allineato evitando che giri.

7 MOVIMENTI CON LA PALLA DA TENNIS

Trasferire lentamente il carico sull'arto protesico e contrarre l'arto controlaterale nell'invasatura. Mettere la palla da tennis sotto il piede dell'arto controlaterale. Fare piccoli cerchi con il piede ed alternare movimenti incrociati.

8 ESERCIZI CON LA BANDA ELASTICA

Trasferire il carico sull'arto controlaterale e mettere la banda elastica intorno al piede protesico. Muovere il piede protesico di lato con un movimento lento e controllato, assicurandosi che il piede rimanga sempre dritto.

9 ESERCIZI AD OSTACOLI

Mettere degli ostacoli (come giochi in plastica) sul pavimento ad uguale distanza e scavalcarli. Alzare il ginocchio all'altezza dell'anca e ripeterlo ad ogni passo.

10 ESERCIZI EXTRA

Passare il piede protesico sull'arto controlaterale e viceversa, camminare con l'elastico di resistenza, all'indietro e fare grandi passi.



NOTA: Seguire sempre la terapia e gli esercizi concordati con il team di riabilitazione e con il vostro tecnico ortopedico, le uniche persone più competenti e informate sulla vostra situazione per soddisfare al meglio le vostre esigenze.

OFFERTO DA :



NOTA: Questo opuscolo è solo a titolo di suggerimento all'uso e ogni eventuale decisione deve essere discussa con il proprio medico specialista di fiducia.



WWW.OSSUR.IT

Össur Europe B.V.
De Schakel 70
5651 GH Eindhoven
P.O. Box 120
5690 AC Son en Breugel
The Netherlands

TEL +39 051 6920852
+800 3539 3668
FAX +39 051 6922977
+800 3539 3299
orders.italy@ossur.com

 **ÖSSUR**[®]
LIFE WITHOUT LIMITATIONS