



## **ORTOPEDIA PEDIATRICA**

DIRETTORE: DR. MARCO CARBONE

COORDINATORE AREA RIABILITATIVA: DOTT.SA ROBERTA SARTORI

# **L'INTERVENTO DEL PIEDE PIATTO-VALGO, CONSIGLI AL PAZIENTE E AI GENITORI PER IL PERIODO POST OPERATORIO**

A cura di: Elisabetta Bonini, Marina Calligaro, Alessandro Colmo

Seguici su:

[www.burlo.trieste.it](http://www.burlo.trieste.it)



@BurloGarofolo



IRCCS Burlo Garofolo



@BurloGarofolo



[www.linkedin.com/company/burlogarofolo](http://www.linkedin.com/company/burlogarofolo)

Questo intervento modifica l'anatomia, l'atteggiamento e la funzionalità dei piedi, cambiando il modo di stare seduti, in piedi, di camminare, di correre e saltare.

Il cervello, pertanto, i primi giorni dopo l'intervento, si trova ad apprendere nuovi schemi motori che, per essere ben assimilati, devono essere ripetuti spesso. È importante, quindi, dopo l'intervento, eseguire più volte nell'arco della giornata dei semplici esercizi e camminare, anche per pochi passi.

### **Cosa c'è da sapere:**

- è possibile mettersi in piedi, camminare già dopo poche ore dall'intervento;
- il movimento, riattiva le articolazioni, ha un effetto antalgico;
- il primo giorno dopo l'intervento potrebbe essere necessario far uso di ghiaccio e se prescritti dal medico, di antidolorifici;
- gli esercizi vanno svolti per le due settimane successive all'intervento, prima di alzarsi dal letto e poi più volte nell'arco della giornata;
- è possibile fare le scale, sia in salita che in discesa affrontando uno scalino alla volta. Una possibile strategia è di salire di lato;
- il piede deve essere posato appoggiando prima il tallone, quindi la pianta ed infine le dita. **Non appoggiare il peso sul lato esterno del piede;**
- vanno indossate calzature comode, stabili, chiuse con i lacci, per prevenire possibili distorsioni della tibiotarsica;
- sono necessari circa 20 giorni perché le ferite chirurgiche si rimarginino e si formino le cicatrici, quindi, dopo questo intervallo di tempo, è utile, per migliorare la mobilità del piede, nuotare o immergere il piede in una bacinella di acqua tiepida. Ricordarsi, che le cicatrici vanno **sempre** protette dai raggi solari con la crema solare a schermo totale;
- è possibile la ripresa dell'attività scolastica a distanza di qualche giorno dall'intervento con l'accortezza di evitare nei primi 15 giorni di portare zaini troppo pesanti;
- nei mezzi pubblici è bene scegliere posti a sedere per evitare di sollecitare eccessivamente i piedi stando in stazione eretta;
- per superare i controlli aeroportuali non è necessaria la dichiarazione del medico di presenza di mezzi di sintesi;
- per la ripresa dell'attività sportiva è necessario attenersi alle seguenti regole comportamentali:
  - astenersi per i primi 3 mesi da attività che comportino salti e corsa
  - per i primi 3 mesi è bene sospendere l'educazione fisica a scuola
  - per i primi 3 mesi è bene non andare in bicicletta ma è possibile usare la cyclette o il tapis roulant in modalità camminata
  - è possibile svolgere attività di rinforzo muscolare per gli arti superiori, muscoli addominali, muscoli del tronco, muscoli glutei, e **degli arti inferiori da distesi, seduti o in piedi evitando spinte tipo salto**

## Esercizi da fare a domicilio

Si possono eseguire distesi sul letto, utilizzando uno schienale sollevato oppure seduti appoggiando i piedi a terra.

Gli esercizi vanno svolti prima con un piede e poi con l'altro, ogni ora.

1. Muovere le dita in flessione ed estensione (verso l'alto e verso il basso) per 15 volte



2. Muovere la caviglia in flessione ed estensione verso l'alto e verso il basso) per 15 volte



3. Schiacciare il piede per terra o sul letto per 15 volte



4. Far scivolare sotto la pianta del piede su e giù una pallina, massaggiando la pianta del piede



5. Alzarsi, dal letto, divano, sedia e fare due passi, ogni ora cercando di aumentare, di volta in volta, la distanza percorsa

## S.C. ORTOPEDIA PEDIATRICA AMBULATORIO E SERVIZIO DI FISIOTERAPIA

### Informazioni e contatti

#### Sede

edificio centrale, piano terra

#### Orari

Orari di accesso su prenotazione: dal lunedì al venerdì dalle ore 07.30 alle ore 19.30

#### Recapiti

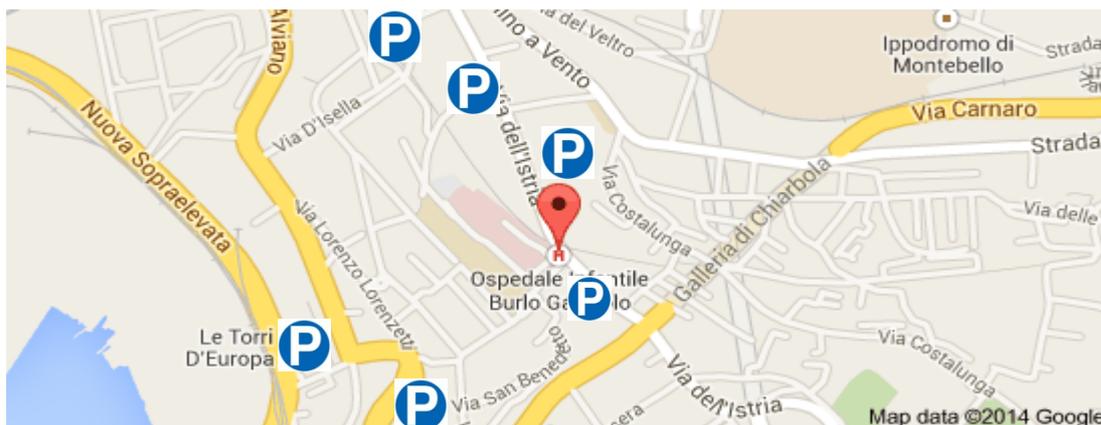
☎ 040.3785.265 dal lunedì al venerdì dalle ore 13.00 alle ore 14.30

### DOVE SIAMO

L'ospedale si trova a Trieste in via dell'Istria 65/1, è raggiungibile in automobile dall'autostrada A4 Venezia-Trieste: superato il casello Duino-Lisert proseguite lungo la superstrada seguendo la segnaletica "Ospedale Burlo Garofolo" (circa 25 km).

### PARCHEGGI

L'ospedale dispone di alcuni posti gratuiti e vicino al comprensorio ospedaliero ci sono numerosi parcheggi a pagamento.



A cura del personale dell'Ambulatorio e Servizio di Fisioterapia e in collaborazione con l'Ufficio Relazioni con il Pubblico. Le informazioni contenute sono prive di conflitti di interesse e non sostituiscono le indicazioni mediche. **Gli accessi possono essere soggetti a restrizioni, gli aggiornamenti sono periodicamente pubblicati sul sito web aziendale:** [www.burlo.trieste.it](http://www.burlo.trieste.it)