



## ***Suggerimenti utili persone in attesa di intervento chirurgico ortopedico non urgente***

***Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia - [www.siot.it](http://www.siot.it)***

In questo periodo di emergenza sanitaria, molti interventi chirurgici ortopedici non urgenti sono stati rinviati. Ciò si è reso necessario per garantire l'assistenza sanitaria ai pazienti affetti da COVID-19 e ai pazienti gravi e per tutelare la vostra salute. La vulnerabilità in fase di convalescenza è infatti maggiore e può favorire il contagio o rendere più complicata l'infezione da Covid19. Inoltre, recarsi in ospedali o in strutture sanitarie per motivi non urgenti può favorire il rischio di contagio legato agli inevitabili spostamenti.

### **Ecco cosa fare in attesa che l'intervento venga riprogrammato:**

1. utilizzare i farmaci secondo le indicazioni del medico curante. Non modificare la terapia farmacologica in atto e contattare il medico curante prima di assumere nuovi farmaci.
2. applicare ghiaccio sulla zona sofferente in caso di infiammazione acuta (gonfiore, arrossamento e calore)
3. applicare calore sulla zona sofferente in caso di dolore cronico non infiammatorio
4. eseguire tutti i giorni esercizi di allungamento e a bassa intensità per mantenere attivi articolazioni e muscoli. Vai su <https://antoniofrizziero.com/download.html> per consultare alcuni esercizi consigliati.
5. perdere peso o evitare di ingrassare. Ogni chilo di peso in meno riduce il carico sugli arti inferiori di 4-5 chili!
6. solo in caso di necessità o di un peggioramento importante della vostra situazione ortopedica, contattate il medico curante o l'ospedale o struttura sanitaria presso cui è programmato il vostro intervento. 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 o presso la struttura sanitaria: potrebbe essere rischioso, oltre che inutile. L'ospedale o la struttura sanitaria presso cui è programmato il vostro intervento vi contatterà non appena possibile.

## **Ecco cosa fare se siete stati operati da poco e le visite di controllo sono state posticipate**

1. assumere i farmaci prescritti come indicato dal medico nel foglio di dimissione
2. rispettare le indicazioni date dal medico su riposo, applicazione del ghiaccio, mantenimento dell'arto in scarico e gestione della medicazione
3. se sono stati prescritti degli esercizi, continuare regolarmente a praticarli
4. se è necessario effettuare medicazioni post-operatorie o rimuovere i punti, concordare con il medico curante o con il chirurgo la modalità più sicura di controllare la ferita
5. rimanere in contatto con il medico curante o con il chirurgo se si verificano le seguenti situazioni:
  - a. aumento significativo del gonfiore e/o del dolore
  - b. problemi con la ferita chirurgica (ad esempio secrezione persistente, sanguinamento, reazioni cutanee, ecc.)
  - c. cadute o episodi traumatici

Per contattare lo staff di Essere Anziani a Mirafiori sud, chiamare il 331 3899523 dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 17.00 o scrivere a [essereanzianimirafiorisud@gmail.com](mailto:essereanzianimirafiorisud@gmail.com).

**MAGGIOR SOSTENITORE:**



Fondazione  
Compagnia  
di San Paolo



FONDAZIONE  
DELLA COMUNITÀ  
DI MIRAFIORI ONLUS

**CIRCOSCRIZIONEDUE**  
Santa Rita - Mirafiori Nord - Mirafiori Sud Città di Torino

 **Centrox100**