

# 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.

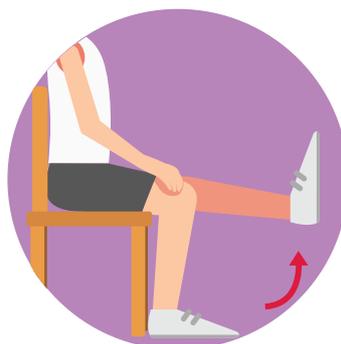
## PER MIGLIORARE LO STATO DI SALUTE DELLE ARTICOLAZIONI MENTRE ASPETTATE L'INTERVENTO, PUÒ ESSERE D'AUTO:



**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

