

CONSIGLI AI PAZIENTI SOTTOPOSTI AD INTERVENTO CHIRURGICO AL PIEDE IN DAY HOSPITAL

La riuscita dell'operazione dipende non solo dalla tecnica usata, ma anche dalla condotta del paziente durante la convalescenza.

Subito dopo l'operazione, non bisogna preoccuparsi se la fasciatura del piede si macchia leggermente di sangue o se appare un po' stretta; in quest'ultimo caso avvertite l'infermiere o, se siete a casa, effettuate un piccolo taglio della fasciatura per ottenere il sollievo desiderato.

1. Applicare la borsa del ghiaccio anche 5-6 volte al giorno per 20' sul collo del piede (mai sulle dita) per i primi giorni.
2. Iniziare la terapia antidolorifica alla prima comparsa del dolore, senza aspettare che aumenti: sarà più efficace. Praticare la profilassi antitrombotica sottocutanea ogni sera alla stessa ora.
3. Misurare la temperatura corporea 3 volte al giorno, almeno per i primi giorni, segnalando al Chirurgo eventuali rialzi termici oltre i 38 gradi centigradi.
4. Dopo l'intervento il piede tende sempre a gonfiarsi per almeno un mese, a volte anche per due o più; ciò dipende dall'intervento stesso, ma anche dalle condizioni del vostro apparato circolatorio, e più di tutto dal Vostro comportamento. Perciò dovrete evitare di camminare per troppo tempo e soprattutto di stare fermi in piedi o seduti col piede penzoloni. Bisogna invece mantenere il piede il più possibile in posizione elevata, per favorire lo scarico venoso, e muovere continuamente la caviglia e il piede sia in flessione sia con movimenti circolari. Tornati a casa dovrete mettere a riposo l'arto operato, con il piede sollevato sopra il livello del cuore a ginocchio flesso. Non è obbligatorio restare a letto: si può stare su una poltrona (sempre a piede sollevato e ginocchio flesso) e fare piccoli spostamenti, ovviamente indossando la calzatura post-operatoria.

5. La calzatura post-operatoria che vi è stata consigliata dovrete usarla come una scarpa normale evitando assolutamente di camminare sul tallone, sul bordo esterno del piede o ancora con l'alluce tirato in alto per paura, onde evitare l'insorgenza di posture innaturali difficili poi da abbandonare. Il ginocchio del lato operato va normalmente piegato durante la fase di oscillazione del passo e non tenuto dritto! Appena possibile, camminate senza bastoni canadesi: la deambulazione sarà più naturale.
6. Nel caso di correzione dell'alluce valgo a volte bisogna cominciare da subito a mobilizzare il dito in flessione-estensione, sia attivamente sia passivamente (muovendo con la mano la prima falange dell'alluce e non la seconda!) per impedire che l'articolazione si irrigidisca.
7. Infine, non fumate o fumate il meno possibile: il fumo riduce significativamente l'afflusso di sangue ai tessuti, e può ostacolare la guarigione.