

Camminare con le stampelle

Prima di procedere al cammino con stampelle, è necessario controllare che esse siano regolate correttamente in altezza. Per far questo occorre posizionarsi in piedi, appoggiare una stampella alla gamba e far corrispondere la maniglia di appoggio al gran trocantere (si tratta di quell'ossicino che sporge vicino all'anca).

Questo è un passaggio molto importante da fare, per due motivi:

1. se le stampelle sono troppo basse, Lei tenderà a piegare il tronco in avanti, poggiando troppo peso sul ginocchio operato e camminando in modo scorretto con l'anca sempre leggermente flessa (piegata).
2. se sono troppo alte il peso dato al ginocchio è quasi nullo e le spalle vengono tenute troppo in alto

Il giorno dell'intervento le è stato insegnato la stazione eretta, cioè a mettersi in piedi con le stampelle concentrando il peso del corpo sull'arto sano; questo Le ha permesso di cominciare a prendere confidenza con le stampelle.

Dal giorno successivo all'intervento invece, Lei è invitato a cominciare a fare piccoli passi. Dapprima occorre appoggiarsi sull'arto sano, poi portare avanti le stampelle e successivamente l'arto operato portando il peso del corpo sui bastoni e facendo attenzione che il piede sano arrivi a poggiare a terra all'interno delle stampelle.

Nei giorni ancora successivi occorre imparare a camminare sempre meglio, aumentando l'uso dell'arto operato. Ogni giorno occorre progredire il grado di autonomia.

Per questo, sempre caricando parte del peso sulle stampelle, si comincerà a portare l'arto sano un po' più avanti del livello delle stampelle; per fare correttamente il passo si ricordi che l'anca deve essere completamente estesa prima di staccare l'arto da terra.

Il passaggio successivo è uguagliare la lunghezza dei due passi.

L'ultima fase è quella del cammino alternato: si procede portando avanti

insieme una stampella con la gamba opposta, aumentando così ulteriormente il peso sull'arto operato. Questa fase prepara all'abbandono di una stampella.

Negli ultimi giorni infatti, è suggerito camminare con una sola stampella: è importante ricordare che la stessa deve essere usata dalla parte dell'arto sano, dato che solo in questo modo può essere controllato il peso che viene caricato sull'arto operato.

Buon lavoro e buon cammino!