
Cosa fare PRIMA dell'intervento

- ✓ Effettua **attività di rinforzo muscolare** globale per agonisti/antagonisti, **training del passo** con trattamento di eventuali criticità motorie. E' statisticamente dimostrato che **più il fisico è preparato muscolarmente** e migliore è la funzione articolare, il **recupero sarà più rapido** e minori saranno i giorni necessari all'abbandono di ausili e necessità di assistenza.

Clicca al seguente link per maggiori informazioni:

<https://www.sacrocuore.it/unita-operative/area-chirurgica/ortopedia-e-traumatologia/eras-orthosurgery-qr-code/ortho-surgery-qr-code-esercizi-per-la-riabilitazione/>



Controlla il Peso e mantieniti sempre attivo.

Il tuo peso dipende principalmente da te. Non occorre pesarsi ogni giorno, ma è sufficiente farlo circa 1 volta al mese, facendo attenzione a eventuali variazioni.

Cerca di mantenere il tuo peso nel **range del normopeso** o di riportarlo gradualmente alla normalità, eventualmente facendoti seguire da specialisti con un'adeguata esperienza in nutrizione.



In caso di Sovrappeso o Obesità:

- ✓ Riduci le entrate energetiche mangiando meno e preferendo **cibi a basso contenuto calorico**, come frutta e verdura, e aumenta le uscite svolgendo più attività fisica; distribuisce opportunamente l'alimentazione lungo tutto l'arco della giornata a partire dalla prima colazione.
- ✓ **Abituati a muoverti di più ogni giorno**: cammina, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici, etc.
- ✓ Evita le diete drastiche del tipo “fai da te”, ma **fatti seguire da uno specialista**.
- ✓ Se devi dimagrire, **concentrati sulla riduzione della massa grassa** in favore di quella magra, invece che focalizzarti sul peso indicato sulla bilancia.



In caso di sottopeso

Problema inverso all'obesità, ma altrettanto grave anche se meno diffuso, è quello della **magrezza**.

Quando le riserve di grasso sono eccessivamente ridotte e non si introduce sufficiente energia con il cibo, per far fronte alle richieste energetiche, il corpo è obbligato a intaccare i muscoli e gli organi interni. Pertanto, **molte funzioni metaboliche ed endocrine vengono compromesse**: diminuisce la resistenza alle malattie infettive, si indeboliscono le ossa, si altera la regolarità del ciclo mestruale fino alla completa scomparsa. Possono comparire anche compromissioni delle facoltà mentali, dell'umore e delle capacità di relazioni interpersonali.

Le magrezze eccessive e patologie vanno quindi prevenute, precocemente individuate e combattute.

GUIDA PER UN'ADEGUATA SELEZIONE DEGLI ALIMENTI DA UTILIZZARE NELLA DIETA

Alimenti	Da preferire	Da assumere con moderazione	Da assumere occasionalmente
Grassi		Tutti i grassi devono essere limitati. Olio di oliva, oli ricchi di polinsaturi: girasole, mais, soia (non più di 2 cucchiaini/die)	Burro, lardo, strutto, margarine, oli vegetali di origine non conosciuta, oli di semi vari
Carne <u>3 volte a settimana</u>	Pollo, tacchino (senza pelle) vitello, coniglio; prosciutto crudo, bresaola, speck magro	Maiale ed agnello magro, prosciutto cotto	Fratraglie, carni grasse pancetta, cotichino, insaccati, hamburger, pollo con pelle, paté'
Prodotti caseari e uova Latte/yogurt <u>1 volta al giorno</u> Formaggi <u>2-3 volte a settimana</u> Uova <u>2 volte a settimana</u>	Latte scremato o parzialmente scremato, yogurt magro, formaggi poveri di grassi, albume d'uovo	Latticini e ricotta di vacca in piccole quantità (100gr), 2 uova	Latte intero, yogurt intero, formaggi, panna, mascarpone
Pesce <u>3 volte a settimana</u>	Ogni tipo di pesce bollito, in umido o al forno, tonno sott'olio sgocciolato o al naturale	Polpo, calamari, crostacei	Pesce fritto
Legumi, frutta, verdura <u>Frutta e verdura: 5 porzioni al giorno</u> <u>Legumi: almeno 3 volte a settimana</u>	Legumi secchi o freschi, ogni tipo di ortaggio fresco o surgelato	Tutti i tipi di frutta devono essere limitati	Patate, alcuni tipi di frutta fresca (banane, uva, fichi, cachi, ciliegie)
Cereali <u>2 porzioni al giorno</u>		Pasta, riso parboiled, cereali integrali (pane, cracker, fette biscottate in piccole quantità)	Pane all'olio, pizza, gnocchi di patate
Dolci e dolcificanti			Zucchero, marmellate, miele, caramelle, cioccolata, gelati, creme, biscotti, cornetti, brioches, torte
Altri alimenti	Erbe, aromi, mostarda, aceto, limone, succo di pomodoro, succo di pompelmo, pepe		Condimenti a base di panna, formaggi, creme, maionese
Bevande	Thè, caffè orzo (senza zucchero)		Vino, birra, succhi, bevande zuccherate, super alcolici

FUMO

Sarebbe bene **smettere di fumare** almeno **4 settimane prima dell'intervento** o comunque il prima possibile. Se questo risulta impossibile la raccomandazione è quella di evitare di fumare almeno nelle 12 ore precedenti all'intervento.

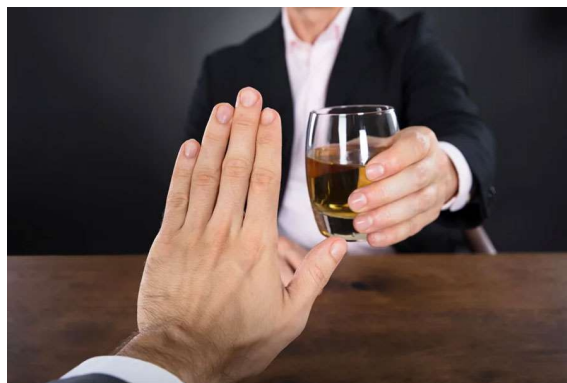


ALCOL

Astieniti dal bere qualche giorno prima dell'intervento.

In generale i pazienti che bevono ogni giorno alcool richiedono dosi più elevate di anestetici.

Pertanto è molto importante che tu informi l'Anestesista della quantità che bevi e quanto spesso.



ANEMIA

Invita il tuo Medico Curante a farti eseguire tali esami:

- ✓ Emocromo
- ✓ Sideremia
- ✓ Transferrina
- ✓ Saturazione della Transferrina
- ✓ Ferritina
- ✓ Vit B12
- ✓ Acido folico



Per gestire eventuale anemia preoperatoria e ridurre necessità di emotrasfusioni.

STORIA ANAMNESTICA

Fai fare al tuo Medico Curante una precisa raccolta anamnestica da portare al pre-ricovero.

Redigi un **elenco preciso delle medicine che assumi**: nome, dosaggio, orario.
Ricorda di portarle con te al momento del ricovero

Fornisci in modo preciso informazioni su **intolleranze alimentari o allergie a farmaci**

MODIFICHE FARMACOLOGICHE

- ✓ Se sei **diabetico** e fai uso di **antidiabetici orali** sappi che ti verranno **sospesi da 1 giorno prima a 2 giorni dopo l'intervento** e sostituiti con insulina sottocute
- ✓ Se assumi **Warfarin (Coumadin)** sappi che verrà **sospeso prima dell'intervento** e **sostituito con eparina sottocute** in doppia somministrazione
- ✓ Se assumi **DOAC (Nuovi Anticoagulanti Orali Diretti)** ti verrà comunicato di **sospenderli 1 o 2 giorni prima** dell'intervento. In genere non verrà introdotta eparina sottocute

