

Protesi anca | Protesi ginocchio | Riabilitazione | Artrosi

Protesi di ginocchio e anca: riabilitazione, recupero e ritorno alle attività

3 Luglio 2026 • 9 min di lettura

L'intervento di protesi di ginocchio o di anca rappresenta una soluzione efficace per ridurre il dolore causato dall'artrosi e migliorare la qualità di vita. Tuttavia, l'operazione è solo una parte del percorso: il recupero della forza, del movimento e dell'autonomia dipende soprattutto dalla **riabilitazione**.

Dopo l'intervento i muscoli risultano infatti indeboliti e devono essere progressivamente riallenati. Un programma riabilitativo personalizzato permette di recuperare mobilità, sicurezza nei movimenti e fiducia nelle attività quotidiane.

🦴 Quando è necessaria una protesi di ginocchio o di anca?

L'**artrosi** è la causa più frequente che porta all'intervento di sostituzione articolare. Con il tempo la cartilagine si consuma, provocando dolore, rigidità e una progressiva limitazione dei movimenti.

La protesi sostituisce le superfici articolari danneggiate con componenti artificiali, eliminando il dolore dovuto all'usura. Tuttavia, il recupero completo richiede anche il ripristino della forza muscolare e della funzionalità dell'articolazione.

🔍 Quali sono le differenze tra protesi di anca e di ginocchio?

La logica della riabilitazione è la stessa, ma i tempi e gli obiettivi possono essere diversi.

La **protesi d'anca** permette generalmente un recupero più rapido. Nelle prime settimane è importante rispettare alcune precauzioni nei movimenti, per poi aumentare progressivamente il carico e l'autonomia.

La **protesi di ginocchio**, invece, richiede particolare attenzione al recupero precoce della mobilità articolare e della forza del quadricipite, per evitare rigidità e facilitare il ritorno alla normale funzionalità.

💪 Perché la riabilitazione è fondamentale?

L'intervento elimina il dolore causato dall'artrosi, ma non restituisce automaticamente forza e controllo del movimento.

Dopo l'operazione la muscolatura, soprattutto nel caso della protesi di ginocchio, può perdere forza prima di iniziare a recuperarla. Senza un programma riabilitativo mirato, questa debolezza può persistere a lungo, influenzando il cammino, la salita delle scale e le attività quotidiane.

> *La riabilitazione è il passaggio che trasforma un intervento ben riuscito in un recupero funzionale completo.*



Il recupero precoce di mobilità e forza è decisivo, soprattutto dopo la protesi di ginocchio.

🛤️ Le fasi della riabilitazione

1

PROTEZIONE E PRIMI MOVIMENTI

Nelle prime settimane l'obiettivo è controllare dolore e gonfiore, recuperare gradualmente il movimento dell'articolazione, iniziare la riattivazione muscolare e tornare a camminare in sicurezza con gli eventuali ausili.

2

RECUPERO DEL MOVIMENTO E DEL CAMMINO

Successivamente si lavora sul recupero della mobilità completa, sul miglioramento della qualità del cammino e sul primo rinforzo muscolare, costruendo le basi per le fasi successive.

3

RECUPERO DELLA FORZA

Il percorso prosegue con un allenamento progressivo della forza, dell'equilibrio e del controllo motorio, migliorando stabilità, autonomia e sicurezza nei movimenti quotidiani.

4

RITORNO ALLE ATTIVITÀ

L'ultima fase accompagna il paziente verso il ritorno alle normali attività della vita quotidiana e del tempo libero, come camminare, viaggiare, andare in bicicletta o nuotare, consolidando i risultati raggiunti.

I tempi di recupero possono variare in base all'articolazione operata, all'età, alle condizioni iniziali e alla risposta individuale alla riabilitazione.

⚠️ Quando è importante contattare il medico?

Dopo l'intervento è necessario rivolgersi **tempestivamente** al medico in presenza di:

- febbre, arrossamento o secrezioni dalla ferita chirurgica;
- polpaccio gonfio, caldo e doloroso;
- dolore che peggiora invece di migliorare;
- improvvisa deformità dell'anca o accorciamento dell'arto;
- dolore toracico o difficoltà respiratoria.

Questi sintomi richiedono una valutazione medica immediata.



Un programma progressivo e supervisionato restituisce forza, equilibrio e autonomia.

🩺 Fisiatra e ortopedico: quali sono i rispettivi ruoli?

Le due figure collaborano durante tutto il percorso di recupero.

L'ortopedico

Segue l'intervento chirurgico, controlla la guarigione della protesi e gestisce eventuali complicanze, indicando quando è possibile progredire nelle diverse fasi del recupero.

Il fisiatra

Coordina il percorso riabilitativo, gestisce il dolore, definisce la progressione dei carichi e supervisiona il recupero della forza, del movimento e dell'autonomia.

La collaborazione tra queste figure consente di affrontare il recupero in modo sicuro e personalizzato.

❓ Domande frequenti

Posso fare qualcosa prima dell'intervento?

Sì. Un programma di preparazione pre-operatoria (prehabilitation) permette di arrivare all'intervento con maggiore forza e mobilità, favorendo un recupero più rapido dopo la chirurgia.

Camminare è sufficiente per recuperare?

No. Camminare è importante, ma da solo non consente di recuperare completamente la forza muscolare. Sono necessari esercizi specifici e una progressione personalizzata dei carichi.

Posso danneggiare la protesi facendo gli esercizi?

No, se il percorso viene eseguito correttamente. La riabilitazione è studiata per aumentare progressivamente il carico nel rispetto dei tempi di guarigione e delle indicazioni del chirurgo.

Ho fatto l'intervento mesi fa: posso ancora migliorare?

Nella maggior parte dei casi sì. Una valutazione funzionale permette di individuare eventuali deficit residui e impostare un programma personalizzato per recuperare forza, movimento e sicurezza.

Quanto dura il recupero?

Le attività quotidiane vengono generalmente recuperate nelle prime settimane, mentre il recupero completo della forza e della funzionalità richiede alcuni mesi. L'anca tende a recuperare più rapidamente del ginocchio.

✅ Conclusioni

La protesi di ginocchio e la protesi di anca rappresentano interventi altamente efficaci per ridurre il dolore e migliorare la qualità della vita, ma il risultato finale dipende anche dal **percorso riabilitativo**.

Una riabilitazione personalizzata permette di recuperare forza, mobilità e autonomia, favorendo un ritorno sicuro alle attività quotidiane e riducendo il rischio di limitazioni funzionali nel lungo periodo.

Devi affrontare una protesi di ginocchio o anca?

Prenota un consulto gratuito con il nostro team di fisiatri e fisioterapisti.

basesana.com/contatti · +39 02 4070 1792 · Via Montalbino 4, Milano