

Exercicis

És important iniciar els exercicis al més aviat possible.

Es recomana:

- Desplaçar el peu endavant i enrere.
- Flexionar el genoll fins a 90°.
- Posar una tovallola enrotllada davall del genoll i fer força per aixafar-la.
- Assegut/da, deixar caure la cama i després aixecar-la suaument fins posar-la recta.
- Cada exercici s'ha de repetir 10 vegades, comptant fins a 5, fent força i descansant després de cada moviment.

Cures i signes d'alarma

- Et pots dutxar tenint cura de no fregar la ferida. No es pot fer bany d'immersió. La ferida cal curar-la cada 48 hores o després de la dutxa.
- Neteja de la ferida amb aigua i sabó i desinfecció amb antisèptics (clorhexidina). Cal eixugar bé la ferida, i tapar apòsit estèril o si és possible amb apòsit post-op, que es pot mantenir 1 setmana.
- Els punts de la ferida es trauran el dia de visita al traumatòleg/òloga.
- En cas d'envermelliment de la ferida, genoll i/o extremitat, supuració, dolor o febre, cal posar-se en contacte amb el metge/essa de capçalera o bé acudir al servei d'urgències



C/ Benet Messeguer, s/n

43740 Móra d'Ebre

Tel: +34 977 401 863

www.hospitalmoradebre.com

A prop teu per cuidar-te.



ARTROSCÒPIA DE GENOLL

Recomanacions per a
persones usuàries



Servei de Traumatologia

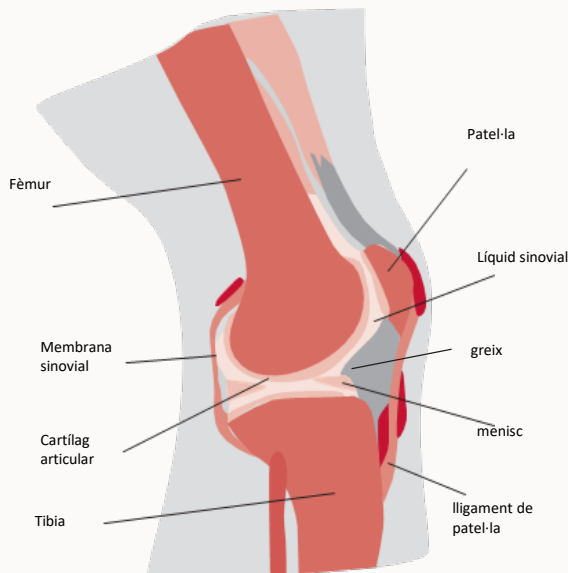
ARTROSCÒPIA DE GENOLL

En que consisteix una artroscòpia de genoll

L'artroscòpia permet visualitzar l'interior de l'articulació gràcies a una òptica connectada a una càmera de televisió que projecta les imatges a un monitor o pantalla.

El cirurgià/ana introdueix, a través d'unes petites incisions, un instrument en què posa uns utillatges específics.

És especialment útil en el tractament de lesions de menisc, lligaments i d'altres estructures.



Recomanacions a l'hora d'ingressar

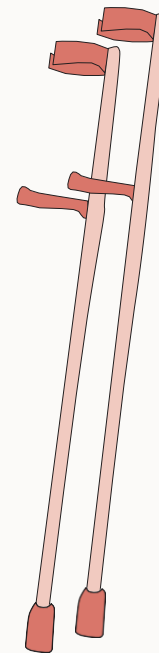
És important que quan es faci l'ingrés es faciliti al personal d'infermeria una sèrie d'informació:

- Al·lèrgies
- Malalties importants
- Ingressos i intervencions anteriors
- Medicació que es pren habitualment

Durant el postoperatori necessitaràs crosses. S'aconsella que es portin el dia de l'ingrés.

A partir de mitjanit no es podrà menjar ni beure res.

El dia de la intervenció es rasurarà, si cal, la zona del genoll.



Postoperatori

En arribar a l'habitació, després de la intervenció, et col·locaran una bossa de fred sobre l'articulació intervinguda per evitar la inflamació i el dolor del genoll.

La mateixa tarda de la intervenció, quan el personal d'infermeria indiqui, pots iniciar moviments, sempre sobre el llit.

Per poder-te aixecar hauràs d'utilitzar sempre les crosses.

Durant els següents dies hauràs d'iniciar exercicis molt suaus i continuar posant-te la bossa de fred.

En obtenir l'alta portaràs una genollera de bena elàstica i hauràs de caminar amb crosses (pots recolzar el peu una mica si no t'han dit el contrari). Aquesta bena elàstica s'ha de treure a la nit.

