

CONSELLS I RECOMANACIONS

- Quan tinguis l'alta hospitalària i siguis a casa, podràs fer tot allò que no t'impliqui portar pes o quedar-te molta estona dret/a.
- Cal que vagis descansant de tant en tant, per evitar que la cama s'inflï.
- Els primers dies convé descansar amb la cama estirada **SENSE** posar cap coixí sota el genoll.
- A estones, pots col·locar-te una bossa de gel damunt el genoll, durant uns 10 minuts (la bossa no ha d'estar en contacte directe amb la pell, ja que podria fer-te cremades).
- Els primers dies camina per terrenys plans i sense dificultats.
- Fes els exercicis i tot allò que t'indiqui el/la fisioterapeuta.
- Realitza els exercicis pautats per enfortir la musculatura i millorar la mobilitat del genoll.
- Quan t'ho aconsellin, podràs anar pel carrer amb un sol bastó o amb una sola crossa.
- Passejar és molt beneficiós, però ha de ser de manera progressiva i descansant a estones.
- És important cuidar el pes corporal, ja que d'aquesta manera la pròtesi tindrà més possibilitats d'èxit. Cal evitar portar pes.
- És millor utilitzar elements d'ajuda per a les tasques domèstiques i laborals (galledes amb rodes, carros de comprar, maletes amb rodes, etc.).

PRÒTESI DE GENOLL

**Recomanacions per a
persones usuàries**



Revisat -2024

Servei de Traumatologia

RECOMANACIONS EN CAS DE PRÒTESI DE GENOLL

EXERCICIS I RECOMANACIONS PER ALS PACIENTS INTERVINGUTS DE PRÒTESI DE GENOLL

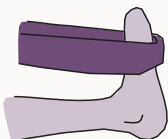
Un/a fisioterapeuta t'ensenyarà la pauta d'exercicis que hauràs de fer a casa després de la intervenció.

Realitza aquests exercicis, ja que t'ajudaran a reforçar la musculatura que envolta el genoll i adoptar una posició correcta a l'hora de caminar i realitzar les activitats de la vida diària. Així, es garanteix una millor qualitat de vida.

ELS EXERCICIS RECOMANATS SON ELS SEGUENTS:

• Flexió i extensió del

turmell: Amb la cama estirada, realitza exercicis de flexió i extensió del turmell, movent el peu amunt i avall (també pots fer servir una cinta com a ajuda).

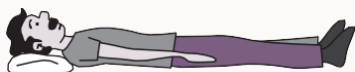


Aquest exercici serveix per millorar la circulació sanguínia.

• Isometria de quàdriceps

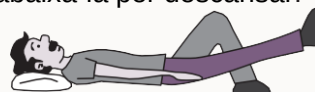
Amb la cama estirada, s'ha de prémer el genoll contra el matalàs, mantenint el turmell recte, a 90° de flexió. Cal mantenir premuda la cuixa contra el matalàs durant 5 segons i després cal reposar.

Aquest exercici t'ajudarà a començar a enfortir la musculatura de la cama.



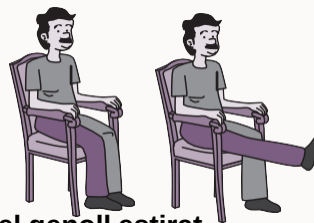
• Com enfortir els músculs estirat

Doblega la cama no operada amb el peu tocant a terra. Eleva la cama operada amb el genoll estirat uns 40 cm, aguanta així 5 segons i abaixa-la per descansar.



• Com enfortir els músculs assegut

Assegut al costat del llit o a la cadira, has d'iniciar exercicis de flexió i extensió del genoll: eleva la cama, mantén-la estirada amb el peu a 90°, aguanta així durant 5 segons aproximadament i descansa.



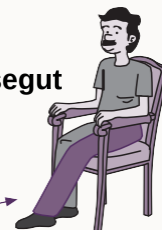
• Flexió i extensió del genoll estirat

Fes lliscar el peu amunt i avall, tot flexionant i estirant el genoll fins al límit del moviment (sense dolor). Aquest exercici anirà facilitant la mobilitat del genoll i del maluc.



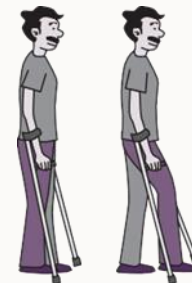
• Flexió i extensió del genoll assegut

Assegut en una cadira, podràs fer exercicis de flexió i extensió del genoll portant el peu endavant i endarrere, flexionant el genoll i estirant-lo.



• Com caminar

Si no hi ha cap contraindicació mèdica, pots començar a caminar 48 hores després de la intervenció, utilitzant les croses. El teu metge o metgessa (traumatòleg/òloga o fisioterapeuta ja t'indicarà quan pots deixar una cros). Podràs anar al servei i participar en la higiene corporal.



• Com pujar i baixar escales

Per pujar: primer fes pujar la cama no operada i després l'altra. Tingues en compte que les croses sempre acompanyen la c operada.

Cama operada



Per baixar: primer fes baixar les croses i la cama operada.

Nota: sempre que hi hagi una barana, en recomanem l'ús en substitució del bastó.

Cama operada

