

COM LLEVAR-SE DEL LLIT

1. Situa't a la vora del llit amb el costat sa.
2. Amb el cos al més recte possible, incorpora't desplaçant la cama operada. Si no ho pots fer sol/a, fes servir una cingla.
3. Asseu-te a la vora del llit evitant la rotació interna de la cama.

COM POSAR-SE ELS PANTALONS

- Agafa els tirants i posa els peus dins dels pantalons.
- Apuja't els pantalons, amb l'ajuda dels tirants fins que els peus surtin fora dels pantalons.
- Aixeca't i apuja't els pantalons.

COM AIXECAR-SE DE LA CADIRA

- No seure en cadires o sofàs massa tous i/o baixos.
- No inclinar el cos endavant. ni recollir objectes de terra.
- No encreuar la cama.

COM ESTAR DEMPEUS



Salut/ Salut Terres de l'Ebre



C/ Benet Messeguer, s/n
43740 Móra d'Ebre
Tel: +34 977 401 863
www.hospitalmoradebre.com

A prop teu per cuidar-te.

Salut/ Hospital Comarcal Móra d'Ebre

PRÒTESI TOTAL DE MALUC

Recomanacions per a persones usuàries



Revisat -2024

Servei de Traumatologia

informació

CONSELLS I RECOMANACIONS EN CAS D'UNA PRÒTESI TOTAL DE MALUC

INTRODUCCIÓ

La cirurgia de canvi de l'articulació del maluc per una pròtesi és una pràctica quirúrgica complexa, en la qual s'han substituït els elements ossis de l'articulació per elements metàl·lics i de polietilè. L'èxit de la cirurgia depèn de molts factors: n'hi ha que són coneguts i controlables; d'altres, en canvi, no ho són tant ni hi poden influir gaire.

D'entre els elements controlables cal destacar aquells que depenen en gran mesura del pacient i que van dirigits a conservar la nova articulació en les millors condicions possibles.

A continuació presentem unes normes d'actuació diària molt senzilles, però molt importants, que caldria seguir les primeres setmanes després de la cirurgia. L'objectiu d'aquestes normes, sobretot, és evitar la luxació de la pròtesi implantada. T'aconsellem que llegeixis amb molta atenció aquestes recomanacions i si tinguessis cap dubte adreça't als facultatius/ives de cirurgia, al personal d'infermeria habitual o al personal

RECOMANACIONS POSTQUIRÚRGIQUES

Utilitza la bicicleta estàtica: pedaleja sense esforç amb el seient més elevat possible



Evita estar-te dempeus molta estona.



Recomanacions al llit

1. La cama operada ha d'estar completament recta. Posa't un coixí entre las cames perquè el peu no giri cap endins.



2. Si vols jeure de costat, fes-ho, preferentment, sobre el costat intervingut. Si vols jeure sobre el costat sa, posa't un coixí entre las cames.



CONSELLS GENERALS

Quan hagin passat unes quantes setmanes i en funció de l'evolució postoperatòria, podràs reprendre qualsevol activitat quotidiana, (també l'activitat sexual), tenint en compte aquestes recomanacions: Evita recolzar-te sobre la cama operada, encreuar les cames i realitzar girs bruscos. Com a activitats d'oci, recomanem les que no requereixin una postura forçada ni un esforç excessiu.

Podeu: **CAMINAR, PUJAR I BAIXAR ESCALES**



COM SEURE

- Asseu-te en cadira de braços ja que són necessaris per aixecar-te.

Posició correcta



- Si el vàter és baix recomanem l'ús d'un suplement.