



GUIA DE PRÒTESIS DE GENOLL I EXERCICIS POSTOPERATORIS



En aquest document trobarà les instruccions i recomanacions **per abans i després de la intervenció** i els exercicis que ha de realitzar en el seu domicili.

EN QUÈ CONSISTEIX LA INTERVENCIÓ?

- Li **implantaràn una pròtesi**, procurant **respectar les parts sanes** de l'os i els lligaments.



QUANT DE TEMPS HA D'ESTAR INGRESSAT?



- Si no hi ha complicacions, li **donaran l'alta a les 24 hores o com a màxim, 2 dies** després, i podrà anar-se'n a casa.

RECOMANACIONS PRÈVIES A LA CIRURGIA

- Haurà **d'ingressar en dejú** i portar una **llista dels medicaments que pren habitualment**.
- Haurà de preveure que **necessitarà dues croses o un caminador**.
- Serà necessari que porti **calçat tancat** per tenir major estabilitat en caminar.
- És recomanable portar unes **mitges compressives llargues** (de compressió suau 18mmHg). Li posarem just en realitzar la primera cura abans de l'alta a domicili com a tractament profilàctic per la trombosi venosa.

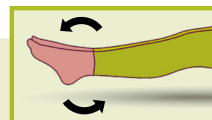
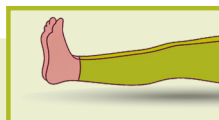


PAUTES DE RECOMANACIONS I EXERCICIS DOMICILIARIS

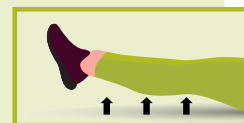
- Li adjuntem una **pauta d'exercicis** que ha de realitzar. A més, **haurà de caminar amb l'ajuda d'unes croses o un caminador** poca estona seguida i varies vegades al dia.
- Després de realitzar els exercicis dues o tres vegades al dia, haurà **d'aplicar-se gel a la zona durant 15 minuts**, utilitzant un mocador fi, mai directament sobre la pell. Haurà de programar les **visites de control a consultes externes** i seguir-les.



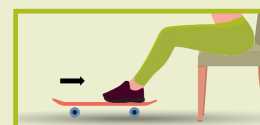
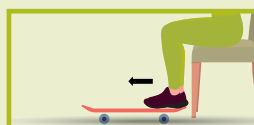
- 1** Moure el turmell i els dits cap amunt i cap avall (flexió i extensió del turmell).



- 2** Desenganxi el peu del terra tensant la cuixa i fent una extensió de genoll. Realitzi **8-10 repeticions, 4-5 vegades al llarg del dia. Aguantant la posició 5 segons.**



- 3** Exercici de flexió amb l'ajuda d'un monopati. Realitzi **2 sessions de 5 minuts al matí i 2 més de 5 minuts a la tarda.**



No s'ha de considerar exercici el fet de pujar i baixar escales.



Malgrat això, si ha de fer-ho per necessitat haurà de fer-ho de la següent manera:



PER PUJAR: primer pugi la cama sana, després la crosca, i finalment, la cama operada.

PER BAIXAR: primer baixi la crosca, seguidament la cama operada, i posteriorment la cama sana.

En aquest QR trobarà els vídeos dels exercicis





GUÍA DE PRÓTESIS DE RODILLA Y EJERCICIOS POSTOPERATORIOS



En este documento encontraras las instrucciones y recomendaciones **para antes y después de la intervención** y los ejercicios que debe realizar en su domicilio.

¿EN QUÉ CONSISTE LA INTERVENCIÓN?

- Le **implantaremos una prótesis**, procurando **respetar las partes sanas** del hueso y los ligamentos.



¿CUANTO TIEMPO TENDRÁ QUE ESTAR INGRESADO?



- Si no hay complicaciones, **se le dará el alta a las 24 horas o como máximo, 2 días** después, y podrá irse a casa.

RECOMENDACIONES PREVIAS A LA CIRUGÍA

- Deberás **ingresar en ayunas** y llevar una **lista de los medicamentos que tome habitualmente**.
- Deberá prever que **necesitará dos muletas o un andador**.
- Será necesario que lleve un **calzado cerrado** para tener mayor estabilidad.
- Es recomendable llevar unas **medias compresivas largas** (de compresión suave 18mmHg). Le pondremos justo al realizar la primera cura antes del alta como tratamiento profiláctico para la trombosis venosa.

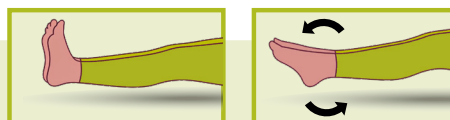


PAUTAS DE RECOMENDACIONES Y EJERCICIOS DOMICILIARIOS

- Le adjuntamos una **pauta de ejercicios** que deberá realizar. Además **tendrá que andar con la ayuda de unas muletas, o un andador** poco rato seguido y varias veces al día.
- Después de realizar los ejercicios dos o tres veces al día, deberá **aplicarse hielo en la zona durante 15 minutos**, usando un pañuelo fino, nunca directamente sobre la piel. Deberá programar las **visitas de control en consultas externas** y seguirlas.



- 1 Mover el tobillo y los dedos hacia arriba y hacia abajo** (flexión y extensión del tobillo).



- 2 Despegue el pie del suelo tensando el muslo y haciendo una extensión de rodilla. Realice 8-10 repeticiones, 4-5 veces al largo del día. Aguante la posición 5 segundos.**



- 3 Ejercicio de flexión con la ayuda de un monopatín. Realice 2 sesiones de 5 minutos por la mañana y 2 más de 5 minutos por la tarde.**



No se ha de considerar ejercicio el hecho de subir y bajar escaleras.



Pese a esto, si tiene que hacerlo por necesidad, deberá hacerlo de la siguiente manera:



PARA SUBIR: primero suba la pierna sana, después la muleta, y finalmente, la pierna operada.

PARA BAJAR: primero baje la muleta, seguidamente la pierna operada, y posteriormente la pierna sana.

En este QR encontrará los vídeos de los ejercicios

