



PROGRAMA D'ATENCIÓ INTEGRAL A PACIENTS AMB PRÒTESI DE GENOLL

Guia d'exercicis de rehabilitació

Després de la intervenció quirúrgica haurà de fer els exercicis que li indiquem a continuació. El/La fisioterapeuta també li pot indicar altres exercicis, en funció del seu estat, tant físic com evolutiu o clínic.

Consulti amb el/la fisioterapeuta qualsevol dubte que tingui sobre els exercicis.

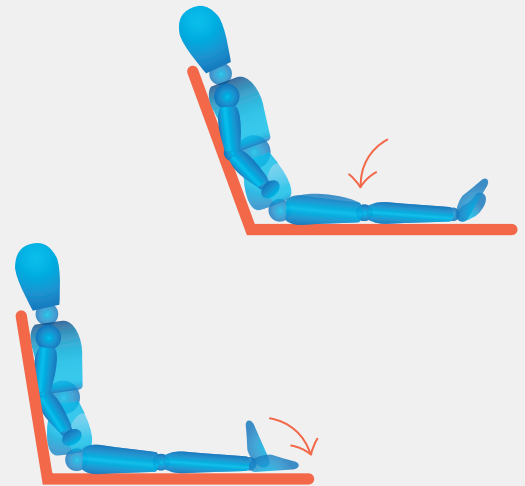
1 Exercicis per després de la intervenció quirúrgica

Isomètric de quàdriceps

- Posi's estirat/ada de panxa enlaire.
- Contregui el múscul, mantingui la contracció de 5 a 10 segons i relaxi'l.
- Repeteixi l'exercici 10 vegades, descansant quan ho necessiti.

Bombeig amb el turmell

- Pot fer l'exercici tant estirat/ada com assegut/uda.
- Mogui els peus amunt i avall rítmicament, contraient els músculs de la cama per reduir l'edema
- Faci l'exercici durant 5 minuts, descansant quan ho necessiti.



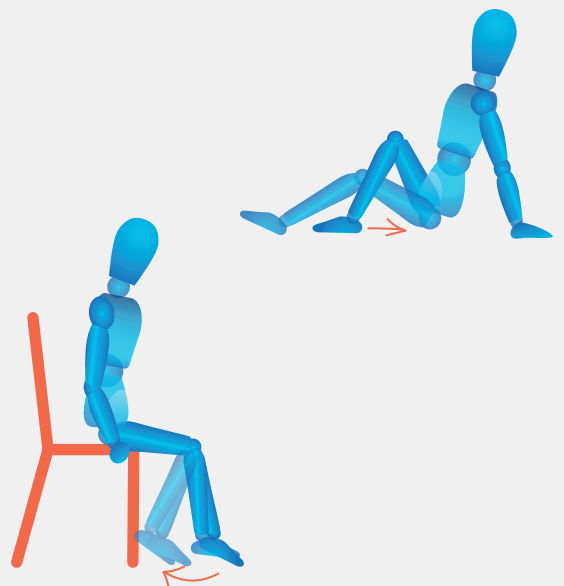
2 Exercicis que farà a la unitat d'hospitalització

Flexió de genoll

- Posi's estirat/ada de panxa enlaire (decúbit supí).
- Començant amb la cama i el cos estirats, faci lliscar el taló sobre el llit cap als glutis tant com pugui.
- Mantingui la posició de 5 a 10 segons i relaxi la flexió.
- Repeteixi l'exercici 10 vegades/hora.

Flexió de genoll amb suport

- Assegut/uda al llit o en una cadira alta, col·loqui el peu totalment pla davant del taló del genoll operat, com a suport. Doblegui el genoll lentament fins on pugui.
- Mantingui la posició de 5 a 10 segons i relaxi la flexió.
- Repeteixi l'exercici 10 vegades/hora.

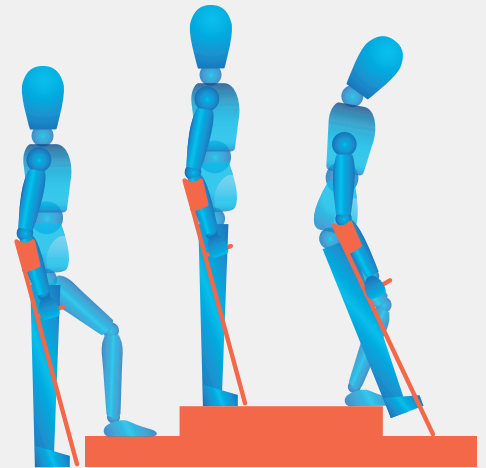




3 Com pot caminar després de la intervenció

Crosses: ha de fer la deambulació amb crosses en l'ordre següent.

- 1. Crosses. 2. Cama operada. 3. Cama sana.



4 Com pot pujar i baixar escales

Per pujar:

Primer la cama sana, seguidament la cama operada i finalment les crosses.

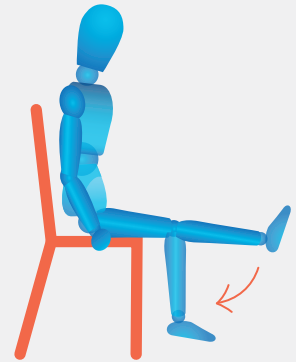
Per baixar:

Primer la crossa, seguidament la cama operada i finalment la cama sana.

5 Exercicis per fer a casa seva

Extensió del genoll sense suport

- Assegut/uda amb les cames penjant, alci la cama lentament fins on pugui.
- Mantingui la posició de 5 a 10 segons i després descansi el doble de temps.
- Repeteixi l'exercici 10 vegades, 3 vegades/dia.



Per potenciar el múscul vast intern

- De panxa enlaire i amb les cames estirades, aixequi la cama uns 20 cm del llit.
- Mantingui la posició de 5 a 10 segons i torni la cama a la posició inicial.
- Repeteixi l'exercici 10 vegades, 3 vegades/dia.



Recordi que té visita a Consultes Externes el dia: _____

Observacions:
