



GUIA D'EXERCICIS DE REHABILITACIÓ DEL PROGRAMA D'ATENCIÓ INTEGRAL A PACIENTS AMB PRÒTESI DE MALUC

Informació per al/a la pacient

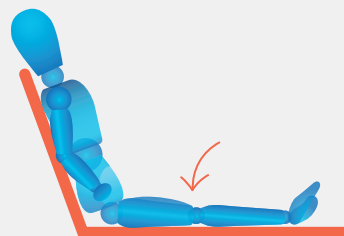
Després de la intervenció quirúrgica haurà de fer els exercicis que li indiquem a continuació. El/La fisioterapeuta també li pot indicar altres exercicis, en funció del seu estat, tant físic com evolutiu o clínic.

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

1 Exercicis per després de la intervenció quirúrgica

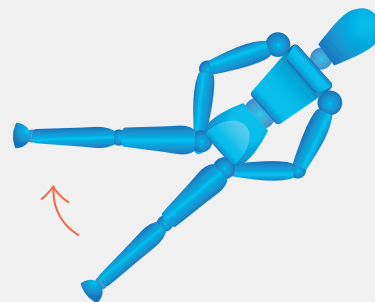
Isomètric de quàdriceps

- 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.



Abducció i adducció

- Posi's estirat/ada de panxa enlaire.
- Comenci amb els peus lleugerament separats. Mentre manté el genoll i el peu apuntant cap al sostre, faci lliscar lentament la cama operada cap a un costat.
- Faci lliscar la cama novament a la posició original sense creuar la línia mitjana del cos.
- Mantingui la posició de 5 a 10 segons.
- Repeteixi l'exercici 10 vegades, descansant quan ho necessiti.



2 Exercicis que farà a la unitat d'hospitalització

Genoll estès

- Posi's estirat/ada de panxa enlaire.
- Amb una tovallola sota el genoll, premi la cuixa intentant estendre el genoll i tocar el llit amb la part posterior del genoll.
- Mantingui la posició de 5 a 10 segons i relaxi la musculatura.
- Repeteixi l'exercici 10 vegades/hora.



Extensió del genoll sense suport

- Assegut/uda amb les cames a 90° i l'esquena enganxada a la cadira, alci la cama operada fins on pugui.
- Mantingui la posició de 5 a 10 segons i torni a la posició inicial.
- 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.

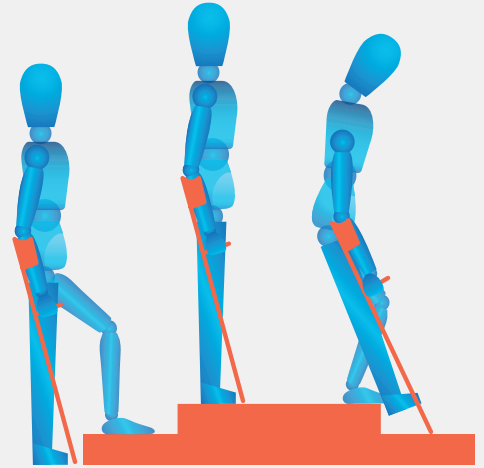
4 Com pot pujar i baixar escales

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

Abducció estàtica de maluc

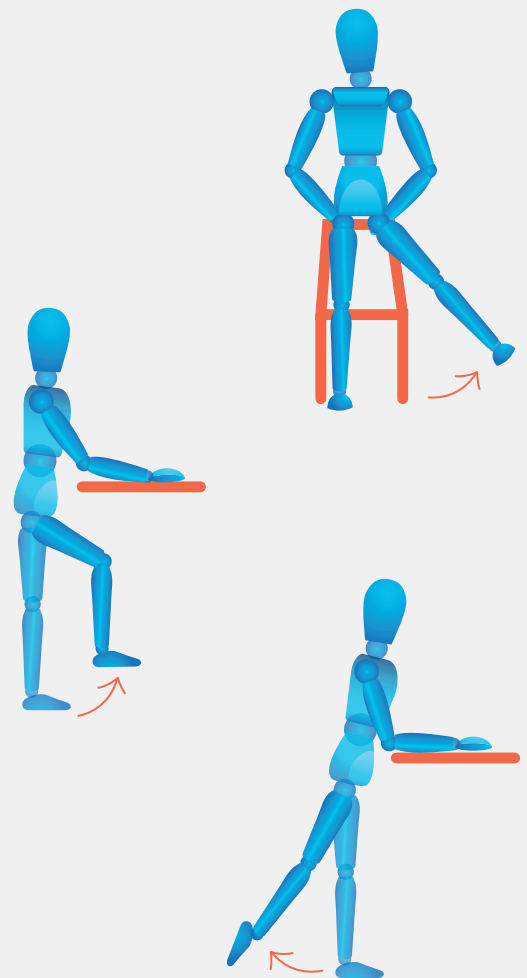
- Posi's dret/a.
- Amb els malucs, genolls i peus apuntant cap endavant (esquena dreta) i els genolls estirats, aixequi la cama lateralment.
- Mantingui la posició de 5 a 10 segons i torni a la posició inicial.
- Repeteixi l'exercici 10 vegades, 3 vegades/dia.

Flexió de maluc

- Posi's dret/a.
- Amb els malucs, genolls i peus apuntant cap endavant i agafat/ada a una cadira, amb l'esquena dreta, aixequi el genoll doblegat.
- Mantingui la posició de 5 a 10 segons i després descansi el doble de temps.
- Repeteixi l'exercici 10 vegades, 3 vegades/dia.

Extensió de maluc

- Posi's dret/a.
- Amb els malucs, genolls i peus apuntant cap endavant i agafat/ada a una cadira, amb l'esquena dreta, estiri la cama cap enrere amb el genoll estès.
- Mantingui la posició de 5 a 10 segons i torni a la posició inicial.
- Repeteixi l'exercici 10 vegades, 3 vegades/dia.



 **Recordi que té visita a Consultes Externes el dia:** _____

Observacions:
