

SESSIÓ INFORMATIVA PTR

CONTINGUT



01. PER QUÈ?
02. COM ENS PREPARAM
03. ESTADA HOSPITALÀRIA
04. REHABILITACIÓ
05. QUÈ PUC FER?

PER QUÈ?

- ALIVIAR EL DOLOR
- RESTAURAR FUNCIONALITAT
- MILLORAR LA QUALITAT DE VIDA I MANTENIR AUTONOMIA

ABANS..COM EM PREPARO

- HEM DE SER ACTIUS
- INTENTAR MANTENIR UN PES ADEQUAT
- FER EXERCICIS, TREBALLAR LES 4 EE



ESTADA HOSPITALÀRIA

SABATES
TANCADES

NO
JOIES

NO
COIXINS!!!!

CAMA
RECTA

HIGIENE

NO LLIT



REHABILITACIÓ

- EXERCICIS
- CICATRIU
- CAMINAR
- KINETEC
- ESTIRAMENTS
- GEL



QUÈ PUC FER?

SI

CAMINAR
BICI ESTÀTICA
NATACIÓ

NO

BOTAR
CÓRRER
AGAFAR PES
CUCILLES

MANTENIR UN PES SALUDABLE



FEBRE, INFECCIÓ → HOSPITAL



GEL
BONA POSTURA
MEDICACIÓ

PODRÉ CONDUIR????? → +- 2 MESOS



CURES

OBJECTIUS FISIO

- RECUPERAR MOBILITAT
- RECUPERAR EQUILIBRI
- ADEQUAT PATRÓ DE LA MARXA
- AUGMENTAR FORÇA MUSCULAR



POT PASSAR...ÉS NORMAL

- TENIR DOLOR (FINS A 1 a ÉS NORMAL)
- PÈRDUA DE SENSIBILITAT (ZONA CICATRIU)
- CAMA POT ESTAR INFLAMADA

PRIMERA SETMANA...

NECESSITAREU AJUDA!!!!

SOBRETOT PER A REALITZAR LES FEINES DE CASA, AIXÍ
COM PER A LA HIGIENE PERSONAL, FER EL MENJAR,...



IMPORTANT tenir ajuda de familiars i/o amics

MOLTES GRÀCIES!!!

SERVEI DE REHABILITACIÓ
HOSPITAL MANACOR