GUIA PER LA REHABILITACIÓ

PRÒTESI TOTAL DE MALUC

EQUIP DE REHABILITACIÓ

HOSPITAL MANACOR

Quins exercicis puc fer?

Abans de la cirurgia

Abans de la cirurgia

A continuació, trobarà els exercicis que pot realitzar abans de la cirurgia.

Trobarà diferents tipus d’exercici: exercicis de **mobilitat activa**, exercicis per **potenciar la musculatura** i exercici **cardiovascular**.

No oblidi que serà important potenciar la cama que no s’operarà, així com la cama a operar i també, les extremitats superiors.

Exercicis de mobilitat activa

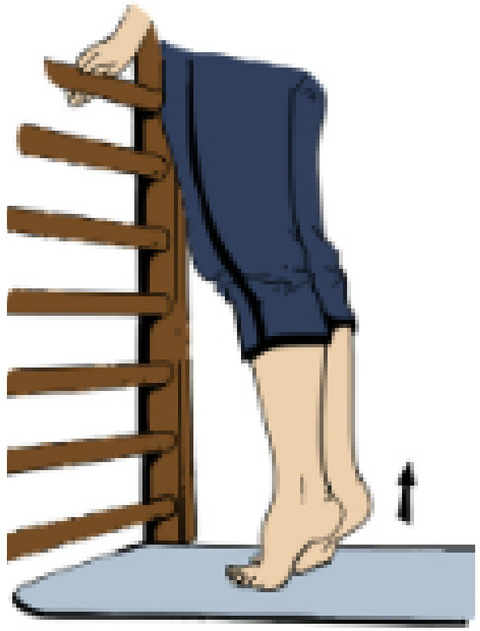
Abans de la cirurgia

Exercici d’elevació dels talons

1. Posi’s dempeus. Agafi’s a un suport, si fa falta.
2. Elevi els dos talons alhora i mantingui 10 segons en aquesta posició.

10 repeticions mantenint 10 segons i descansi 90 seg. (= 1 sèrie).

Pot repetir la sèrie fins a realitzar 3 sèries.

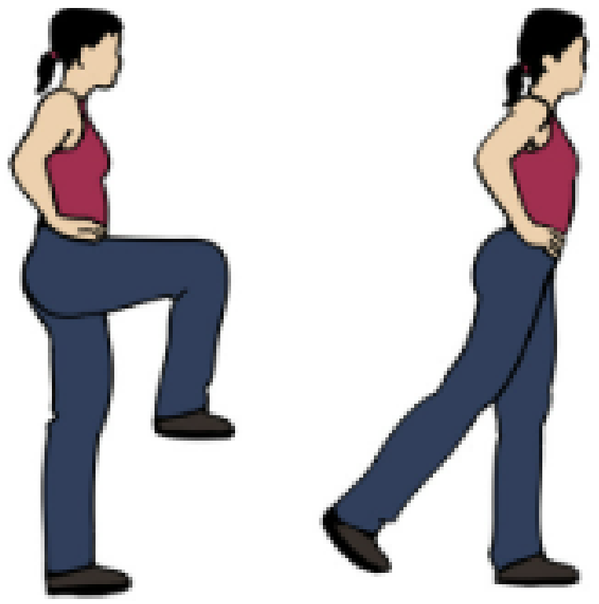


Exercici de flexió i extensió activa de la cama

1. Posi's dempeus. Agafi's a un suport, si fa falta.
2. Aixequi la cama a 90º aproximadament.
3. Realitzi l'exercici amb cada cama.

10 repeticions i descansi 90 seg. (= 1 sèrie).

Pot repetir la sèrie fins a realitzar 3 sèries.



Exercici obertura lateral cama

1. Posi’s dempeus. Agafi’s a un suport, si fa falta.
2. Amb la cama estirada, asseguri’s que la punta del peu apunta cap al sostre.
3. Separi la cama cap a un costat.
4. Realitzi l’exercici amb cada cama.

10 repeticions i descansi 90 seg. (= 1 sèrie).

Pot repetir la sèrie fins a realitzar 3 sèries.

Si li costa molt mantenir-se dempeus, fassi l’exercici ajagut:

1. Ajegui’s de panxa enlaire i estiri les cames.
2. Faci lliscar una cama cap a un costat mentre manté recta l’altra. Asseguri’s que el genoll, el peu i els dits del peu apunten directament al sostre.
4. Realitzi l’exercici amb cada cama.

10 repeticions i descansi 90 seg. (= 1 sèrie).

Pot repetir la sèrie fins a realitzar 3 sèries.

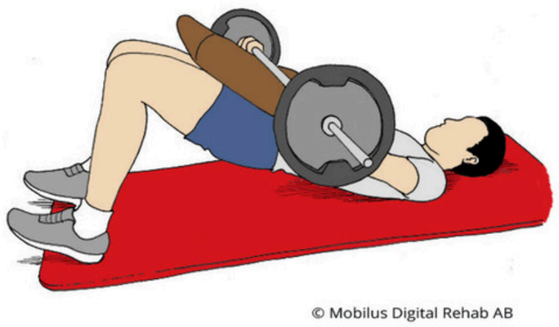
Exercicis per potenciar

Abans de la cirurgia

1. Ajegui’s de panxa enlaire i flexioni les cames.
2. Posi’s un pes d’entre 1-4 kg sobre la pelvis. Elevi en bloc la pelvis cap al sostre.
3. Mantingui aquesta posició durant 10 segons a la vegada que va espirant.

10 repeticions mantenint 10 segons i descansi 90 seg. (= 1 sèrie).

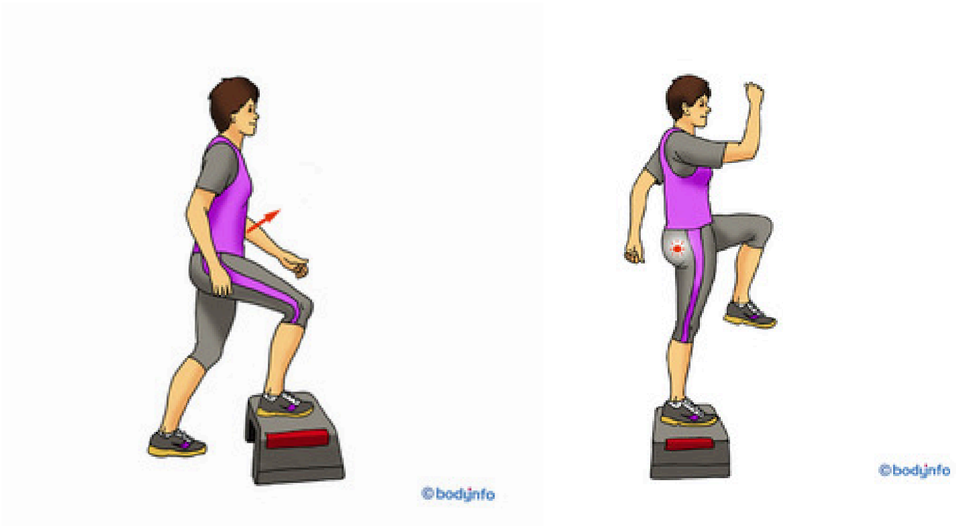
Pot repetir la sèrie fins a realitzar 3 sèries.



1. Posi’s dempeus. Agafi’s a un suport, si fa falta.
2. Pugi i baixi un escaló frontalment i flexioni la cama.
3. Realitzi l’exercici amb cada cama.

10 repeticions i descansi 90 seg. (= 1 sèrie).

Pot repetir la sèrie fins a realitzar 3 sèries.



1. Posi’s dempeus amb els peus separats a l’altura del maluc.
2. Aferri la zona lumbar i escapular a la paret, flexioni els genolls i baixa el maluc.
3. Mantingui la posició sense desferrar la zona lumbar de la paret durant 1 minut.

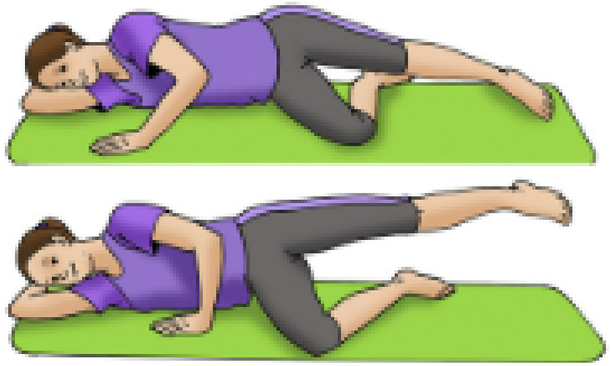
1 minut i descansi 90 seg. (= 1 sèrie).

Pot repetir la sèrie fins a realitzar 3 sèries.

1. Ajegui's de costat amb la cama a operar a dalt.
2. Flexioni la cama de sota.
3. Estiri la cama de sobre, asseguri's que la punta del peu apunta cap a la part cranial.
4. Separi la cama fins a l'altura del maluc i mantingui aquesta posició durant 10 segons a la vegada que va espirant.

10 repeticions mantenint 10 segons i descansi 90 seg. (= 1 sèrie).

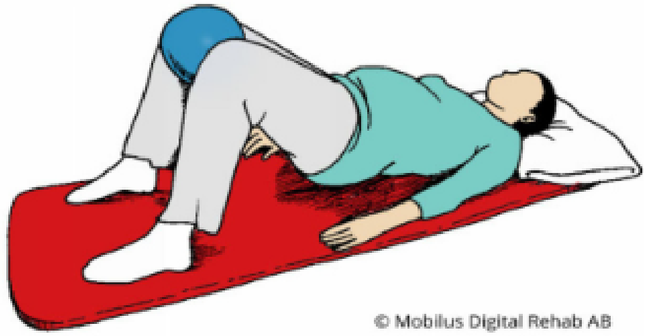
Pot repetir la sèrie fins a realitzar 3 sèries.



1. Ajegui's de panxa enlaire i flexioni les cames.
2. Doblegui els genolls a 90º aproximadament. Coloqui una pilota entre els genolls.
3. Pressioni amb els genolls la pilota i mantingui la pressió durant 10 segons a la vegada que va espirant.

10 repeticions mantenint 10 segons i descansi 90 seg. (= 1 sèrie).

Pot repetir la sèrie fins a realitzar 3 sèries.



Exercici cardiovascular

Abans de la cirurgia

Intenta mantenir l’activitat física habitual

- Bicicleta
- Nedar
- Caminar
- Gimnàs

...

©bodyinfo

EQUIP DE REHABILITACIÓ

HOSPITAL MANACOR

Imatges cedides per ©2025 Physitrack