GUIA PER LA REHABILITACIÓ

PRÒTESI TOTAL DE MALUC

EQUIP DE REHABILITACIÓ

HOSPITAL MANACOR

Quins exercicis puc fer?

Després de la cirurgia

Després de la cirurgia

A continuació, trobarà els exercicis que pot realitzar després de la cirurgia en funció del temps que porti a partir de la data 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 sobretot potenciar la cama operada i mantenir la mobilitat i la força de l'altra cama.

Dies 1-3

Setmana 1-6

Setmana 7-12

Exercicis de mobilitat activa Dies 1-3

Després de la cirurgia

Exercici punta-taló

1. Ajegui's de panxa enlaire.
2. Amb la cama estirada, baixi la punta del peu.
3. Pugi la punta del peu.
4. Realitzi l'exercici amb cada cama.

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

Pot repetir la sèrie fins a realitzar 3 sèries.

Exercici flexió i extensió de genoll i maluc

1. Ajegui's de panxa enlaire.
2. Doblegui el genoll fent lliscar el taló cap a les natges tant com pugui.
3. Estiri el genoll fent lliscar el taló.
4. Realitzi l'exercici amb cada cama.

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

Pot repetir la sèrie fins a realitzar 3 sèries.

Nota. Consulti al seu terapeuta o metge si és segur doblegar el maluc més enllà d'un angle recte.

Exercici lliscament lateral de cames

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).

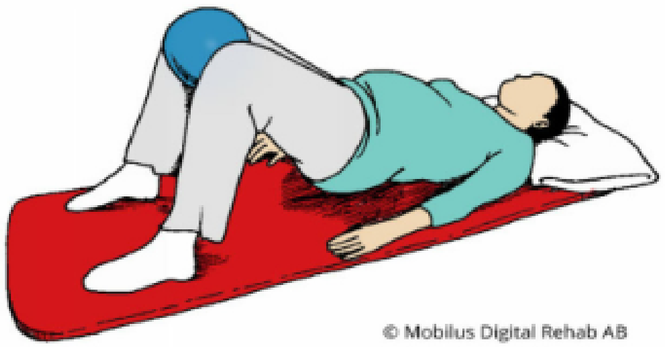
Pot repetir la sèrie fins a realitzar 3 sèries.

Exercici prémer una pilota entre les cames

1. Incorpori's elevant el capçal del llit.
2. Doblegui els genolls a 90º aproximadament. Coloqui una pilota o un coixí entre els genolls.
3. Pressioni amb els genolls la pilota o el coixí i mantingui la pressió durant 10 segons.

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

Pot repetir la sèrie fins a realitzar 3 sèries.



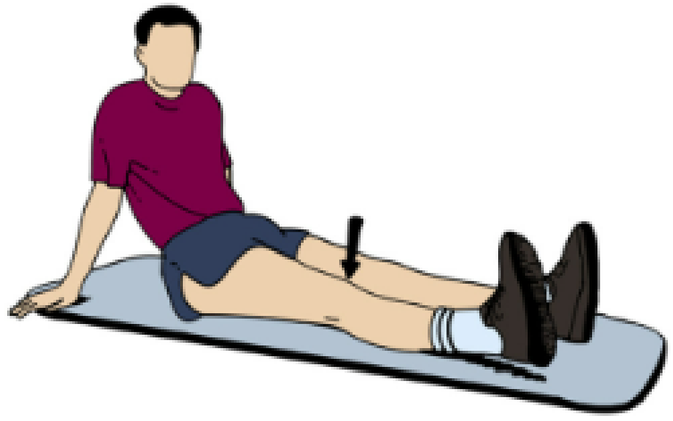
Exercicis per potenciar
Dies 1-3

Després de la cirurgia

1. Ajegui’s de panxa enlaire.
2. Contregui el múscul de la part superior de la cuixa i premi el genoll contra el llit o la superfície sense aixecar el peu del llit. Asseguri’s que el genoll, el peu i els dits del peu apunten directament al sostre.
3. Mantingui aquesta posició durant 10 segons.
4. Realitzi l’exercici amb cada cama.

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

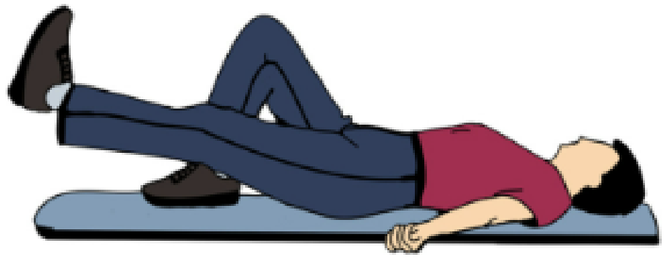
Pot repetir la sèrie fins a realitzar 3 sèries.



1. Ajegui’s de panxa enlaire.
2. Contregui el múscul de la part superior de la cuixa i aixequi la cama recta del llit o de la superfície. Asseguri’s que el genoll, el peu i els dits del peu apunten directament al sostre.
3. Mantingui aquesta posició durant 10 segons.
4. Realitzi l’exercici amb cada cama.

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

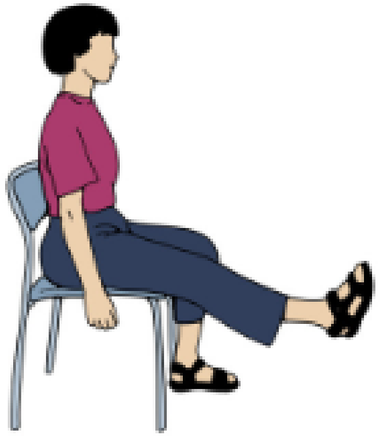
Pot repetir la sèrie fins a realitzar 3 sèries.



1. Assegui’s a una cadira amb reposabraços.
2. Elevi la cama fins que el genoll estigui completament recte. Asseguri’s que el genoll, el peu i els dits del peu apunten directament al sostre.
3. Mantingui aquesta posició durant 10 segons.
4. Realitzi l’exercici amb cada cama.

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

Pot repetir la sèrie fins a realitzar 3 sèries.



1. Assegui’s a una cadira amb reposabraços. Coloqui el caminador davant, si fa falta.
2. Amb els peus ben recolzats a terra, inclini el tronc cap endavant i amb els braços forts posi’s dempeus.
4. Mantingui la posició de dempeus durant uns segons o minuts. Recolzi’s al caminador, si fa falta.
5. Assegui’s, estirant el braç cap enrere per cercar el reposabraços, inclini el tronc cap endavant i amb cura torni a la cadira.

3-5 repeticions i descansi 90 seg. o més (= 1 sèrie).

Pot repetir la sèrie fins a realitzar 3 sèries o augmentar les repeticions o el temps de mantenir-se dempeus.

És molt important, que a partir de llavors, cada dia intenti **caminar** amb l'**ajuda tècnica** i de més a més, començi a realitzar els **exercicis** de mobilitat i força de maluc que l'ajudaran a la seva recuperació i a disminuir el dolor

Exercicis de mobilitat activa
Setmana 1-6

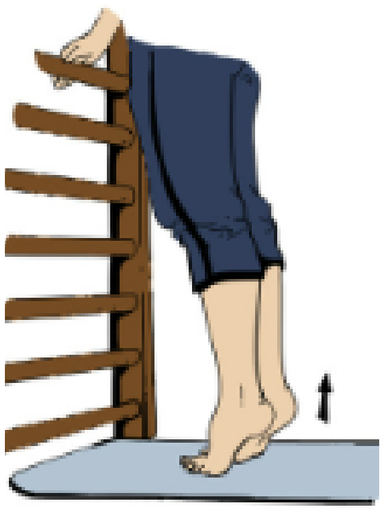
Després de la cirurgia

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 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.

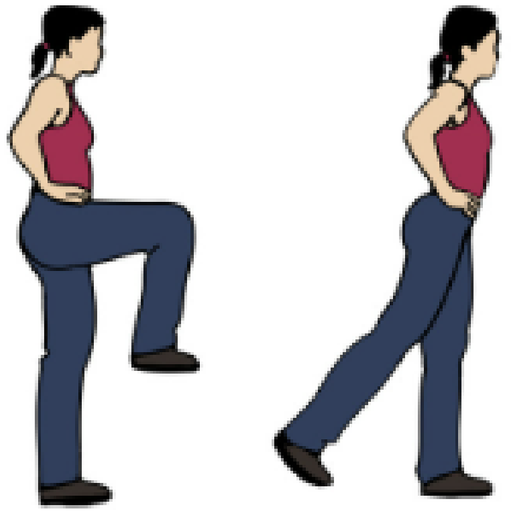
Exercici de flexió activa de la cama

1. Posi's dempeus. Agafi's a un suport, si fa falta.
2. Aixequi i baixi 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.

Nota. Consulti al seu terapeuta o metge si és segur doblegar el maluc més enllà d'un angle recte.



Exercici de transferència de pes d’una cama a l’altra

1. Posi’s dempeus amb els peus separats a l’altura del maluc. Agafi’s a un suport, si fa falta.
2. Mogui’s suaument d’un costat a l’altre, desplaçi el pes del seu cos d’una cama a l’altra. Asseguri’s que el maluc no caigui ni es desplaci cap a un costat.

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

Pot repetir la sèrie fins a realitzar 3 sèries.

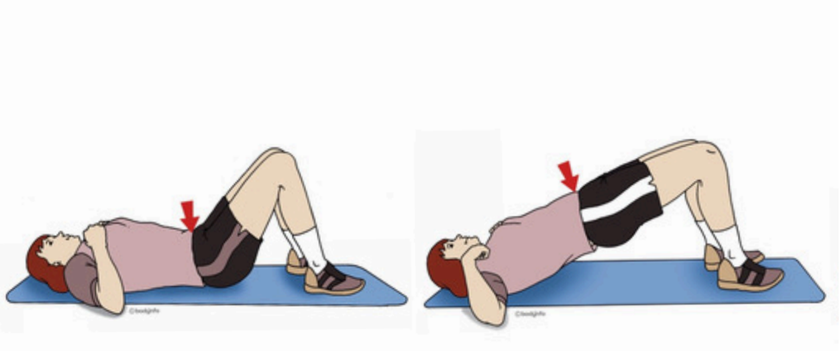
Exercicis per potenciar
Setmana 1-6

Després de la cirurgia

1. Ajegui’s de panxa enlaire i flexioni les cames.
2. 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 amb els peus separats a l'altura del maluc. Agafi's a un suport, si fa falta.
2. Inclini el tronc cap endavant, flexioni els genolls, porti el maluc cap a la paret del seu darrera i baixi fins on pugui.
3. Aixequi's pitjant fort amb els peus contra el terra. Aixequi's a la vegada que va espirant. Només si fa falta ajudi's amb els braços.

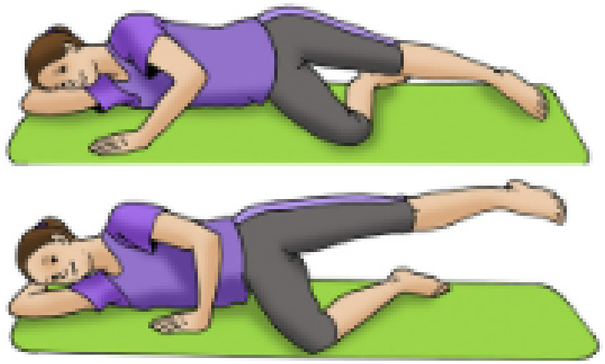
10 repeticions i descansi 90 seg. (= 1 sèrie).

Pot repetir la sèrie fins a realitzar 3 sèries.

1. Ajegui's de costat sobre el costat no operat.
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.



Exercici cardiovascular
Setmana 1-6

Després de la cirurgia

Bicicleta estàtica

1. Comenci amb 10 minuts de bicicleta sense resistència.
2. Progressi augmentant el temps o la resistència de la bicicleta.

En caminar progressi **augmentant la distància** gradualment a mesura que et sentis més còmode i segur amb l'**ajuda tècnica**, si ja pot soportar el pes a la cama operada, utilitzar dues crosses a l'exterior i utilitzar una crossa a casa o en espais segurs on no hi hagi risc de caiguda

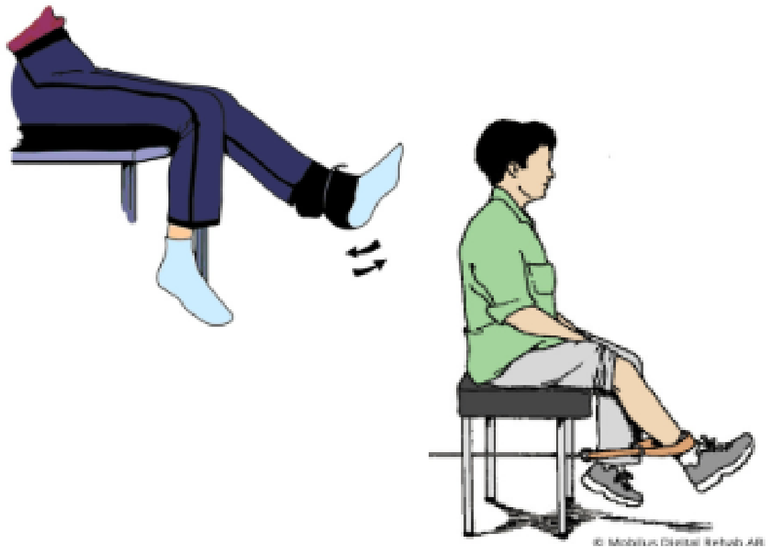
Exercicis per potenciar
Setmana 7-12

Després de la cirurgia

1. Assegui's a una cadira o superfície elevada.
2. Amb una goma elàstica o amb un pes circular al turmell, estiri la cama. Asseguri's que la punta del peu apunta cap al sostre.
3. Mantingui la posició amb la cama estirada i la punta del peu apuntant cap al sostre durant 10 segons.
4. Realitzi l'exercici amb cada cama.

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

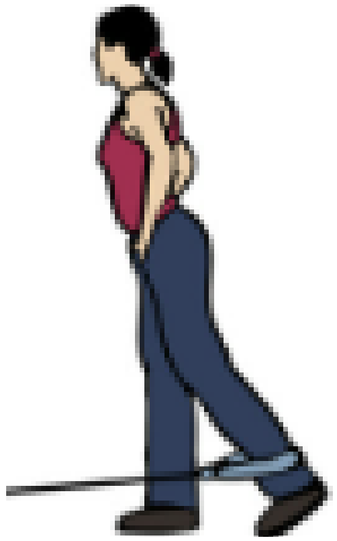
Pot repetir la sèrie fins a realitzar 3 sèries.



1. Posi’s dempeus. Agafi’s a un suport, si fa falta.
2. Amb una goma elàstica, estiri la cama cap enrere. Asseguri’s que la punta del peu apunta cap al sostre.
3. Mantingui la posició amb la cama estirada cap enrere i la punta del peu apuntant cap al sostre durant 10 segons.
4. Realitzi l’exercici amb cada cama.

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

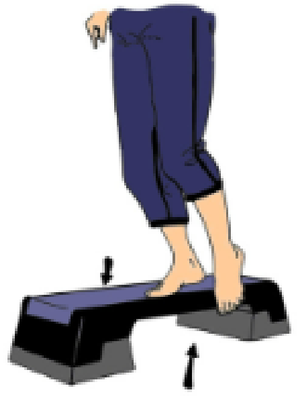
Pot repetir la sèrie fins a realitzar 3 sèries.



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

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

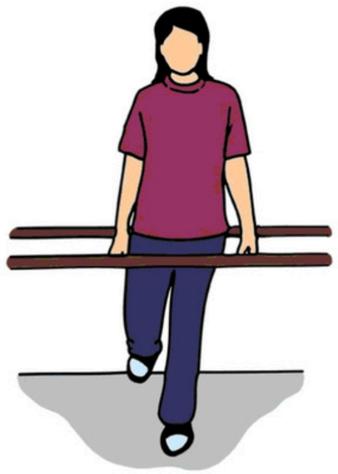
Pot repetir la sèrie fins a realitzar 3 sèries.



1. Posi’s dempeus. Agafi’s a un suport, si fa falta.
2. Mantingui l’equilibri sobre la cama operada. Intenti mantenir 1 minut.

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

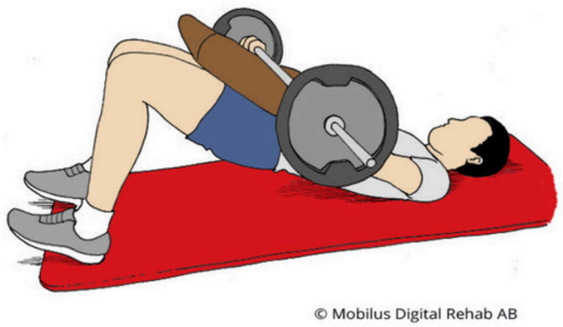
Pot repetir la sèrie fins a realitzar 3 sèries.



1. Ajegui's de panxa enlaire i flexioni les cames.
2. 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 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. 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.

Exercici cardiovascular
Setmana 7-12

Després de la cirurgia

Comenci a partir de la setmana 12 a reintroduir progressivament l’activitat física habitual

En caminar progressi **augmentant la distància gradualment** a mesura que et sentis més còmode i segur **sense** ajuda tècnica, primer a casa o en espais segurs on no hi hagi risc de caiguda i progressivament també en exteriors

A partir de la setmana 12 t'animam a recuperar progressivament la teva **activitat física** habitual!

EQUIP DE REHABILITACIÓ

HOSPITAL MANACOR

Imatges cedides per ©2025 Physitrack