Quins **exercicis** puc fer **després** de la cirurgia?

Dies 1-3

Mantenir el dolor controlat amb la medicació, mobilització precoç i protecció de la ferida

- Iniciar mobilització passiva i activa-assistida
- Limitar certs moviments
- Utilitza les ajudes tècniques per a la marxa: caminador

ESCANEJA'M!

Després de la cirurgia

En els exercicis de força recordi, en fer els exercicis la **intensitat** serà **igual** o **<5** segons l'esforç percebut:

<3	Esforç lleuger, respiració tranquil·la i fàcil, pot parlar còmodament
3-4	Esforç moderat, respiració agitada, però còmoda, pot mantenir converses curtes
5	Esforç moderat, respiració més agitada i menys còmoda, pot mantenir converses curtes

Setmana 1-6

Recuperar la mobilitat i la força muscular i la independència durant la marxa i les activitats de la vida diària

- Mobilització activa i potenciar musculatura
- Augmentar gradualment l'activitat física: bicicleta estàtica, teràpia aquàtica
- Utilitza les ajudes tècniques per a la marxa en exteriors: caminador o crosses

Setmana 7-12

Mínim dolor en les activitats de la vida diària i en els exercicis, caminar en espais segurs/casa sense ajuda tècnica

- Augmentar la càrrega progressivament
- Exercicis per millorar la coordinació i l'equilibri
- Augmentar la distància de les caminades

Setmana 12-24

Recuperar la funcionalitat completa del maluc sense dolor i permetre l'activitat física normal. Evitar activitats de risc, córrer a gran velocitat, saltar o activitats que impliquin moviments bruscs

HOSPITAL MANACOR

GUIA PER LA REHABILITACIÓ DE PRÒTESI TOTAL DE MALUC

EQUIP DE REHABILITACIÓ

Benvolgut pacient,

Us proporcionem la següent informació amb una sèrie de recomanacions i pautes d'exercicis per la rehabilitació **abans** i **després** de la cirurgia.

L'objectiu és recuperar la funció, millorar la mobilitat i evitar complicacions.

Tingués en compte, el procés de rehabilitació pot variar segons el pacient i les pautes indicades pel seu traumatòleg. **Abans** de la cirurgia, serà important potenciar la cama no operada i mantenir la massa muscular tant de les cames com dels braços.

Recordi, **després** de la cirurgia, tant l'assistència per les **transferències** (sortir del llit, asseure's a una cadira, etc.) com la **deambulació amb l'ajuda tècnica** (caminador, crosses) s'ha de fer tan aviat com sigui possible. Normalment, es realitzaran les transferències i la deambulació l'endemà de la cirurgia i almenys diàriament a partir de llavors, tret que estigui contraindicat per motius mèdics.

A causa del trauma en els teixits tous que envolten l'articulació pot tenir **dolor**, prendre la medicació i seguir les pautes indicades ajudaran a minimitzar el dolor.

Recomanacions generals:

- Limitar certs moviments (6 setmanes postcirurgia)

- No encreuar les cames
- No realitzar ni mantenir postures en què hi hagi una flexió excessiva de maluc (més de 90º o que el genoll sobrepassi l'altura del maluc)
- No girar de forma excessiva el peu ni cap a dins ni cap a fora
- No dormir o jeure sobre el costat operat

- Fer els exercicis diàriament per potenciar la força i millorar la mobilitat

- Utilitzar les ajudes tècniques: caminador, alça al WC, crosses, pinça-calçador, barra per agafar-se, banc de dutxa, etc.

- A casa, evitar el risc de caiguda: sabates tancades i ajustades al peu, dutxar-se en lloc de banyera, seure a cadires/ butaques/ sofàs alts i amb reposabraços, retirar o vigilar si hi ha estores, cables, vigilar amb els animals de companyia...

Quins **exercicis** puc fer **abans o mentre esper per** la cirurgia?

Abans o mentre esper per la cirurgia

Mantenir la màxima mobilitat, potenciar la cama no operada, mantenir la massa muscular i un estil de vida el més actiu possible

- Exercicis de mobilitat activa
- Exercicis per potenciar la musculatura
- Mantenir un estil de vida actiu i realitzar activitat física

ESCANEJA'M!

Abans de la cirurgia

Els primers dies pot ser normal tenir molèsties en fer els exercicis però, si té dolor que augmenta o que no disminuiex la seva intensitat durant dos dies o més després d'haver augmentat la resistència o les repeticions, disminuir i tornar a començar amb 5 repeticions.

Si té dolor de maluc o a l'engonal després o durant una sèrie d'exercicis, redueix la intensitat o les repeticions.

Si té molèsties, una vegada ha acabat amb els exercicis es pot aplicar gel durant 10 min.