








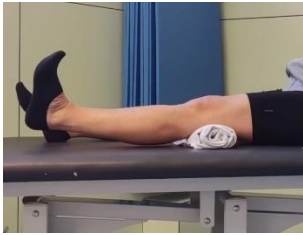

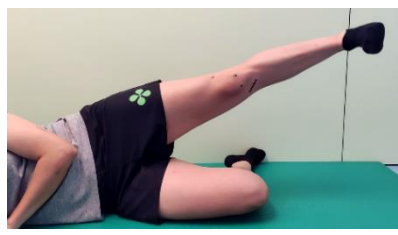



Utilitza el teu navegador habitual. Clicar a sobre de cada imatge per poder visualitzar els vídeos dels exercicis. *Utiliza tu navegador habitual. Clicar encima de cada imagen para poder visualizar los videos de los ejercicios.*

REALITZEU ELS EXERCICIS 3 VEGADES AL DIA

DE LA 0-2 SETMANES POST-INTERVENCIÓ		
<p>ÒRTESI</p> <p>Fèrula bloquejada en extensió dia i nit. Retirar només per fer els exercicis i la dutxa. Posar-la per sota de la roba.</p>	<p>CÀRREGA</p> <p>Pot recolzar la cama per caminar segons tolerància i amb ajuda de les croses. Mantenir la fèrula en extensió.</p>	<p>ESCALES</p> <p><u>Per pujar:</u> Pujar primer la cama no operada i després la operada. <u>Per baixar:</u> Baixar primer la cama operada i després la no operada.</p>
		
<p>FLEXIÓ DE GENOLL</p> <p>Progressar de 0º a 90º de flexió de genoll. Èmfasi en aconseguir l'extensió completa. Fer exercicis 5 minuts.</p> <p>NO PASSAR DELS 90º!!!</p>	<p>ESTIRAMENT ISQUIOS</p> <p>Amb una cinta ens ajudem a aixecar la cama mantenint el genoll estirat fins a notar l'estirament en el múscul isquiotibial. Aguantar 30". Fer-ho 5 vegades amb cada cama.</p>	<p>ELEVACIÓ DE CAMA EN EXTENSIÓ</p> <p>Mantenint el genoll estirat elevar la cama. Mantenir 10", fer-ho 10 vegades.</p>
		








<p>ISOMÈTRIC QUÀDRICEPS</p> <p>Posar una tovallola sota del genoll. Apretar la tovallola i mantenir 10" de contracció. Fer-ho 10 vegades.</p>	<p>ISOMÈTRIC D'ISQUIOTIBIALS</p> <p>Amb la cama flexionada fer pressió amb el taló cap al terra. Mantenir la contracció 10". Fer-ho 10 vegades.</p>	<p>ISOTÒNIC ABD</p> <p>Estirat de costat amb l'esquena recta. Cama operada a sobre. Elevar la cama mantenint el genoll estirat. Fer 3 sèries de 10 repeticions.</p>
		
<p>ISOTÒNIC ADD</p> <p>Estirat de costat amb l'esquena recta. Cama operada a sota. Elevar la cama mantenint el genoll estirat. Fer 3 sèries de 10 repeticions.</p>	<p>ISOTÒNIC GLUTIS</p> <p>Estirat boca avall, mantenint el genoll estirat, elevar la cama. Fer 3 sèries de 10 repeticions.</p>	<p>ISOTÒNIC ISQUIOTIBIALS</p> <p>Estirat boca avall, anar doblegant el genoll poc a poc i estirar. Fer 3 sèries de 10 repeticions.</p>
		






DE LA 2 A 6 SETMANES

ÒRTESI: Retirada progressiva de la fèrula. Primers dies treure per estar per casa i segons tolerància retirar totalment.

CÀRREGA	MASSATGE DE CICATRIU	FLEXIÓ DE GENOLL
Retirada progressiva de les croses juntament amb la fèrula segons tolerància. Retirar totalment a partir de la tercera/quarta setmana.	Es pot realitzar massatge sempre que s'hagin retirat els punts / grapes i la cicatriu estigui ben tancada. Aplicar oli de rosa mosqueta. Fer-ho 5'.	Progressar de 0º a 115º de flexió de genoll. Intentar aconseguir l'extensió completa. NO PASSAR DE 115º!!!
		
TRAL EN BIPEDESTACIÓ: del maluc, flexionar lleugerament les cames i inclinar el pes del cos endavant. Mantenir 10" la posició. Fer-ho 10 vegades. Es poden realitzar canvis de pes laterals.		

EXERCICIS PER AFEFIR A PARTIR DE LA 4 SETMANA

PONT GLUTI	PONT D'ISQUIOTIBIAL	SENTADETA ESTÀTICA
Boca amunt, amb els peus ben recolzats al terra i els genolls flexionats. Aixecar el maluc en direcció al sostre. Fer 3 sèries de 10 repeticions.	Boca amunt, amb els talons recolzats al terra i els genolls flexionats. Aixecar el maluc en direcció al sostre. Fer 3 sèries de 10 repeticions.	Amb l'esquena ben recolzada a una paret, anar flexionant els genolls i fer la sentadeta. Els genolls mai han de sobrepassar les puntes dels peus. Mantenir 10" la posició. Fer-ho 10 vegades.
		





RECOMANACIONS GENERALS:

- No col·loqui coixins sota del genoll, evitar mantenir el genoll en posició flexionada.
- En cas d'inflamació i/o dolor posi una bossa de gel, protegint la pell (10-12min) amb la cama en elevació.
- Realitzi exercicis de bombeig de turmell amb la cama elevada per millorar la circulació i evitar inflamació (2-3 vegades al dia).
- Evitar posicions mantingudes en el temps, tant assegut com de peu.
- No condueixi fins que ho indiqui l'equip mèdic.
- Prengui la medicació seguint les indicacions de l'informe mèdic.
- Cures de la ferida quirúrgica:

Mantingui l'embenat i/o apòsits nets i secs. No es retiri l'embenat quirúrgic. La manipulació de la ferida quirúrgica s'ha de fer tan sols per personal qualificat.

És normal que el genoll sagni i s'inflami després de la intervenció. Si es taca l'embenat, no s'alarmi, reforci amb embenat addicional. Si taca en excés, acudeixi al servei de cures o d'urgències.

Pot dutxar-se amb cautela, col·locant una bossa de plàstic gran sobre l'extremitat i mantenint-la fora del raig d'aigua. No submergir la cama operada (banyera o piscina).

Als 2 dies de retirar els punts, generalment a les 2 setmanes postoperatòries, pot començar a netejar la ferida: aplicar aigua i sabó lleugerament sobre la incisió i secar bé (pot utilitzar un assecador de cabells).

- És important mantenir una bona hidratació i higiene de la pell de la cama en general.
- Mantenir uns bons hàbits dietètics, una alimentació variada i beure 1.5-2L d'aigua.
- Acudir al servei d'urgències si: Febre >38°C, malestar general, dolor no controlable amb medicació, drenatge abundant, dificultat per respirar, excessiva inflamació de l'extremitat, dolor als bessons, excessives nàusees/vòmits.

