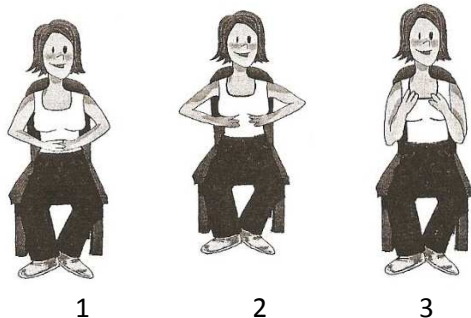


GUIA DEL PACIENT FTMG - EXERCICIS PTG



1-EXERCICIS RESPITARÒRIS

Els podeu fer estirats o assentats.

- 1- Mans a la panxa. Agafeu aire pel nas i infleu la panxa i el deixem anar per la boca amagant la panxa.
- 2- Mans sota el pit. Agafeu aire pel nas obrint costelles i el deixem anar per la boca tancant les costelles.
- 3- Mans a sobre el pit. Agafeu aire pel nas i pugem pit amunt i deixem anar aire per la boca baixant el pit.

10 vegades cada exercici 3 cops al dia



2-MOURE EL TURMELL

Estirats al llit, poseu un coixí sota els turmells. Heu de moure el turmell amunt i avall i cap els costats durant 5 minuts, descansant quan sigui necessari.

5 minuts 3 cops al dia



3-APRETAR LA TOVALLOLA

Amb la cama estirada heu de contraure el múscul de la cuixa apretant amb el genoll cap al llit, xafant la tovallola que teniu a sota el genoll i el peu mirant cap el nas.

Apretar uns 6 segons i deixar anar, reposar 12 segons. 15 vegades 3 cops al dia



4-APRETAR AVALL EL GENOLL SENSE QUE QUEDI ESPAI A SOTA, no ha de passar la mà!!

Amb la cama estirada heu de contraure el múscul de la cuixa apretant amb el genoll cap al llit i el peu mirant cap el nas

Apretar uns 6 segons i deixar anar, reposar 12 segons. 15 vegades 3 cops al dia

GUIA DEL PACIENT FTMG - EXERCICIS PTG



5-ALÇAR EL PEU ESTIRANT EL GENOLL

Amb un coixí sota el genoll, aixecar la cama estirant el genoll

Aguantar uns 6 segons i deixar anar, reposar 12 segons. 15 vegades 3 cops al dia



6-AIXECAR LA CAMA

Amb la cama ben estirada i l'altre flexionada, aixecar-la del llit, mantenint el genoll estirat i els dits del peu que mirin al nas.

Aguantar uns 6 segons i deixar anar, reposar 12 segons. 15 vegades 3 cops al dia



7-MOURE EL GENOLL

Doblegar i estirar el genoll arrossegant el taló

15 vegades 3 cops al dia



8-ESTIRAR EL GENOLL EN SEDESTACIÓ

Assentat a uns cadira, estirar el genoll amb el peu en direcció al nas.

Aguantar uns 6 segons i deixar anar, reposar 12 segons. 15 vegades 3 cops al dia

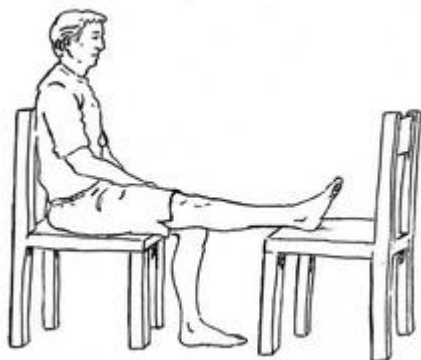
GUIA DEL PACIENT FTMG - EXERCICIS PTG



9-DOBLAR EL GENOLL EN SEDESTACIÓ

Doblegar el genoll ajudant-se de l'altre cama mantenint el genoll flexionat.

Aguantar uns 6 segons i deixar anar, reposar 12 segons. 15 vegades 3 cops al dia



10- MANTENIR EL GENOLL ESTIRAR

Quan reposem mantenim el genoll estirat a sobre una cadira

Sempre que estiguem en repòs alternarem flexió de genoll i extensió.

Un cop al domicili realitzarà tots el exercicis 3 vegades al dia.

PAUTA DE CROSSES A L'ALTA:


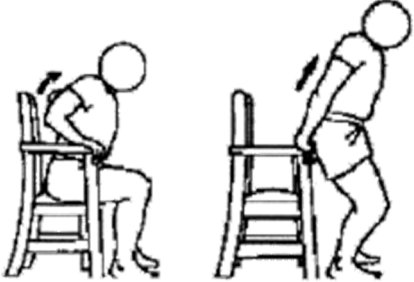
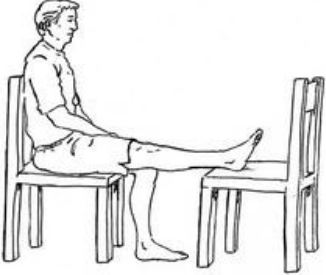
- Durant 4 setmanes haurà de dur 2 crosses
- A les 4 setmanes retirem una crossa, primer per dins del domicili i després per fora.
- A les 8 setmanes de la intervenció retirem la segona crossa, primer a domicili i després a fora

Aquesta pauta es realitzarà amb supervisió del fisioterapeuta de referència i sota la supervisió mèdica.

GUIA DEL PACIENT FTMG - EXERCICIS PTG

RECOMANACIONS A TENIR EN COMPTE

Precaucions després de la intervenció de PTG:


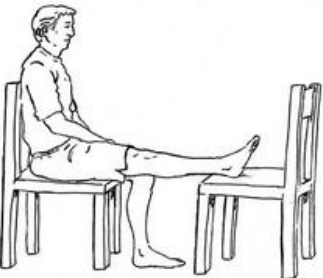
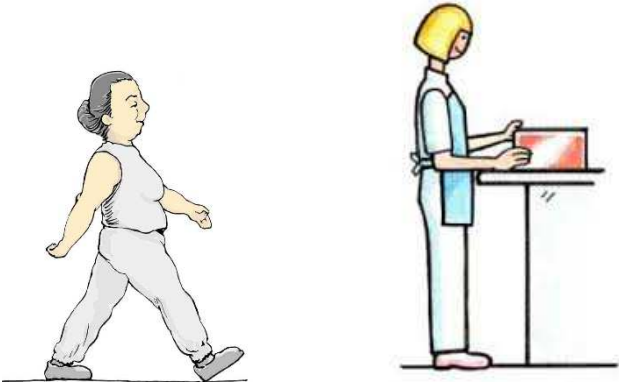

	<p>ESTIRATS PANXA AMUNT</p> <p>Per tal de afavorir una bona circulació cal mantenir la cama operada estirada i elevada, si pot ser amb un coixí al llarg de la cama.</p>
	<p>EN SEDESTACIÓ</p> <p>No és convenient seure en cadires baixes o sofàs massa tous. És molt recomanable seure en cadires amb recolzabraços</p>
	<p>Sempre que estiguem en repòs alternarem flexió de genoll i extensió.</p>
<p>CAL EVITAR:</p> <ul style="list-style-type: none">• No agenollar-se• Evitar posicions forçades en flexió.• Evitar torsions i girs sobre el costat intervingut.• Evitar saltar.• Evitar activitats amb risc de caiguda.• Evitar pujar i baixar escales en excés.• Evitar carregar pesos.• Evitar sobrepès.	<p>CAL FER:</p> <ul style="list-style-type: none">• Girar aixecant els peus de terra.• Mantenir el genoll estirat i la cama elevada quan estigui assentat.• Seguir dieta equilibrada.• Mantenir-se actiu per obtenir una recuperació ràpida

GUIA DEL PACIENT FTMG - EXERCICIS PTG

RECOMANACIONS PER HEMATOMESI/O EDEMES DESPRÉS D'UNA INTERVENCIÓ DE PRÒTESI DE GENOLL

Mesures per tal d'afavorir la disminució de l'edema i/o hematomes.

Realitzar dos cops al dia les recomanacions i els exercicis indicats pel fisioterapeuta per tal de mantenir un bon drenatge de la cama.

	<p>1- ESTIRAT PANXA AMUNT</p> <ul style="list-style-type: none">• Per afavorir una bona circulació cal mantenir la cama operada estirada i elevada amb l'ajuda d'un coixí llarg a sota de la cama.• També podem aprofitar aquesta posició per descansar.
	<p>2- EN SEDESTACIÓ</p> <ul style="list-style-type: none">• Cal recolzar la cama operada ,amb el genoll estirat ,en una cadira o tamboret.• També podem aprofitar aquesta posició per descansar.
	<p>3- DISMINUIR L'ACTIVITAT FÍSICA.</p> <ul style="list-style-type: none">• La intensitat dels exercicis ha de ser suau, no han de provocar dolor, sols una molèstia tolerable.• Quan camineu, hem de controlar la distància, no heu de caminar en excés.• Evitar estar parats drets, es sobrecarrega la cama.
	<p>4- APLICACIÓ DE GEL</p> <ul style="list-style-type: none">• Aplicar bosses de fred local a la zona del genoll.• De 10 a 15 minuts cada 4 hores, coincidint després dels exercicis.

GUIA DEL PACIENT FTMG - EXERCICIS PTG



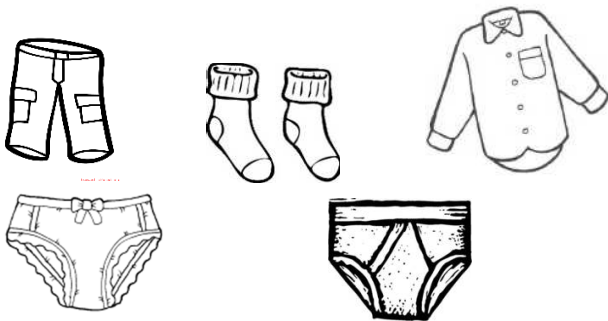
5- EXERCICIS DE DERIVACIÓ CIRCULATORIA.

- Estirats al llit, amb un coixí sota la cama, quedant el peu més elevat que la maluc.
- Moure el turmell amunt i avall i cap als costats 5 minuts
- Apretar contra el coixí, xafant-lo, amb el peu en direcció al nas.



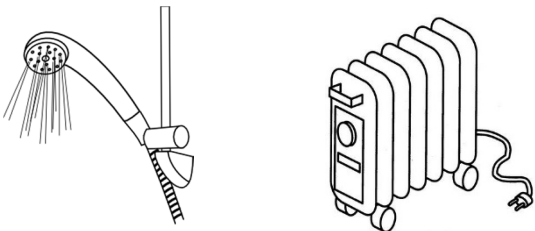
6- MASSATGE DE DERIVACIÓ

- 2 cops al dia entre 5 a 10 minuts, pot ser amb thrombocid o crema hidratant.
- El podrà fer el cuidador o un mateix, seguint les indicacions de fisioterapeuta.
- Es començarà pel peu, passant pel turmell i seguint amunt per la cama
- A nivell del genoll als costats farem moviments circulars suaus i anirem pujant fins a les engonals.



7- VESTIT

- No portar roba ajustada ni peces de vestir que comprimeixin la cama, el peu i la cintura.
- Procurar que la roba interior no pressioni les engonals i la cintura.



8- ALTRES

- Evitar excés de temperatura sobre la cama com aigua calenta, estufa o estoreta elèctrica.
- Al final de la dutxa, aniria bé acabar amb un raig d'aigua freda al les cames.