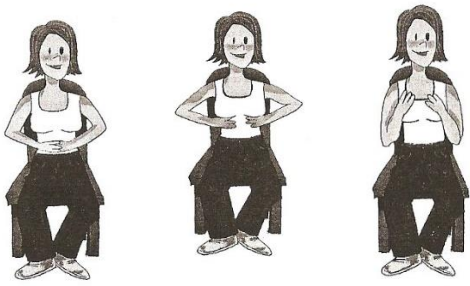












INFORMACIÓ PACIENT

GUIA DEL PACIENT FTMG - EXERCICIS PTM

 <p>1 2 3</p>	<p>1. EXERCICIS RESPIRATÒRIS</p> <p>Els podeu fer estirats o assentats.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>10 vegades cada exercici 3 cops al dia</p>
	<p>2. MOURE EL TURMELL</p> <p>Estirats al llit, poseu un coixí sota els turmells.</p> <p>Heu de moure el turmell amunt i avall i cap els costats durant 5 minuts, descansant quan sigui necessari.</p>	<p>5 minuts 3 cops al dia</p>
	<p>3. APRETAR LA TOVALLOLA</p> <p>Amb la cama estirada heu de contraure el múscul de la cuixa prement amb el genoll cap al llit, xafant la tovallola que teniu a sota el genoll i el peu mirant cap el nas.</p>	<p>Prémer uns 6 segons i deixar anar, reposar 12 segons. 15 vegades 3 cops al dia</p>

	<p>4. ALÇAR EL PEU ESTIRANT EL GENOLL</p> <p>Amb un coixí sota el genoll, aixecar la cama estirant el genoll</p>	<p>Aguantar uns 6 segons i deixar anar, reposar 12 segons. 15 vegades 3 cops al dia</p>
	<p>5. AIXECAR LA CAMA</p> <p>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.</p>	<p>Aguantar uns 6 segons i deixar anar, reposar 12 segons. 15 vegades 3 cops al dia</p>
	<p>6. MOURE EL GENOLL</p> <p>Doblegar i estirar el genoll arrossegant el taló</p>	<p>15 vegades 3 cops al dia</p>
	<p>7. ESTIRAR EL GENOLL EN SEDESTACIÓ</p> <p>Assentat a una cadira, estirar el genoll amb el peu en direcció al nas.</p>	<p>Aguantar uns 6 segons i deixar anar, reposar 12 segons. 15 vegades 3 cops al dia</p>

	<p>8. ESTIRATS DE COSTAT SOBRE COSTAT SA</p> <ul style="list-style-type: none"> Posar coixí enmig de les cames(operats) Aixecar cama amb el genoll estirat, desenganxant del coixí. 	<p>Aguantar uns 6 segons i deixar anar, reposar 12 segons. 15 vegades 3 cops al dia</p>
	<p>9. ALÇAR LA PELVIS</p> <p>Amb els genolls flexionats i els peus a sobre el llit, alçar el cul del llit</p>	<p>Aguantar uns 6 segons i deixar anar, reposar 12 segons. 15 vegades 3 cops al dia</p>
	<p>10. SEPARAR LES CAMES</p> <p>Arrossegant la cama sobre el llit, els dits han de mirar al sostre (la cama no pot girar)</p>	<p>12 vegades 3 cops al dia</p>
	<p>11. APRETAR AMB ELS GENOLLS</p> <p>Genolls flexionats i peus sobre el llit, col·loquem un coixí una mica fort entre les cames i premem.</p>	<p>Aguantar uns 6 segons i deixar anar, reposar 12 segons. 15 vegades 3 cops al dia</p>

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


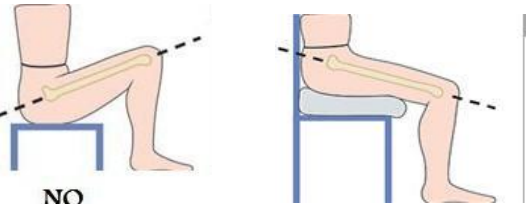
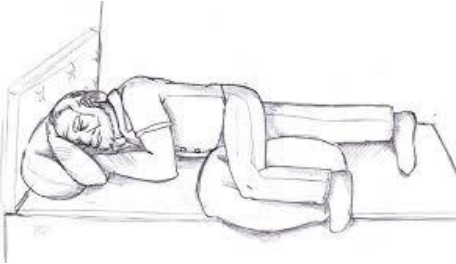
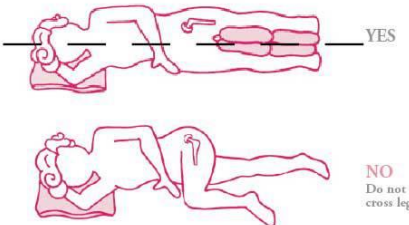
PAUTA ORIENTATIVA DE CROSSES A L'ALTA:

- Durant 4 setmanes haurà de dur 2 croses
- 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.

RECOMANACIONS A TENIR EN COMPTE

Precaucions després de la intervenció de PTM:

	<h3>ESTIRATS PANXA AMUNT</h3> <p>La cama operada a d'estar ven alineada. Posarem un coixí enmig de les cames o al llarg de la cama per fora en cas que es tombi.</p>
	<h3>EN SEDESTACIÓ</h3> <p>NO ES POT seure en cadires baixes o sofàs massa tous. El genoll ha d'estar més baix o igual que el maluc. És molt recomanable seure en cadires amb recolza braços per facilitar aixecar-se.</p>
	<h3>DE COSTAT SOBRE EL COSTAT OPERAT</h3> <p>No hi inconvenient en posar-nos de costat sobre la cama operada i sempre que sigui còmode. Es pot fer de seguida de la intervenció i es mes recomanable que de l'altre costa</p>
<p>Hip Precaution No. 3: When lying on your side, keep the affected leg outside the midline of the body. Don't let the toes of your affected leg turn downward.</p> 	<h3>DE COSTAT SOBRE EL COSTAT SA</h3> <p>Col·locar un coixí enmig de les cames evitant que la cama operada estigui creuada</p>

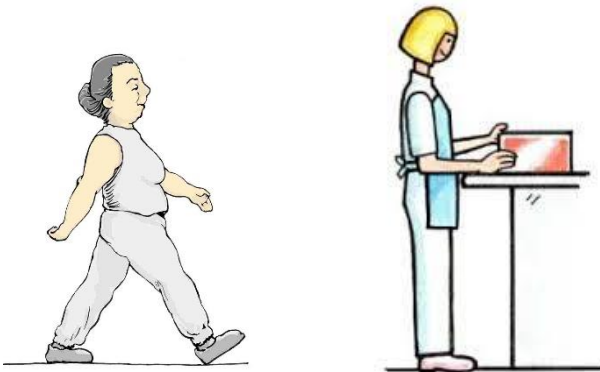


**NO HEU DE CREUAR LES CAMES
RISC DE LUXACIÓ DE LA PRÒTESI**



tulesión.com

**NO POT MAI
RISC DE LUXACIÓ DE LA PRÒTESI**



**INICIALMENT DISMINUIR L'ACTIVITAT
FÍSICA.**

- 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.

- Coixí enmig de les cames durant 3 mesos
- No passar dels 90 graus de maluc fins als 3 mesos.
- **MILLOR** No creuar mai les cames.
- Es pot conduir a partir de la 6-8 setmana després de la intervenció.
- Es pot fer càrrega total progressiva des del primer dia.
- Mantenir una bona higiene bucal.

SEMPRE SOTA SUPERVISIÓ I VIST I PLAU DEL SEU METGE