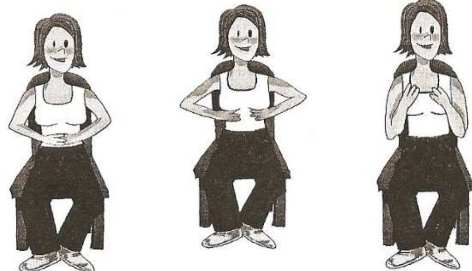


# GUIA DEL PACIENT FTMG - EXERCICIS PTM



1

2

3

## 1-EXERCICIS RESPIRATÒRIS

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-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

# GUIA DEL PACIENT FTMG - EXERCICIS PTM

	<p><b>5-AIXECAR LA CAMA</b></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><b>6-MOURE EL GENOLL</b></p> <p>Doblegar i estirar el genoll arrossegant el taló</p>	<p>15 vegades 3 cops al dia</p>
	<p><b>7-ESTIRAR EL GENOLL EN SEDESTACIÓ</b></p> <p>Assentat a uns 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><b>8- ESTIRATS DE COSTAT SOBRE COSTAT SA</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Possar coixí enmig de les cames(operats)</li><li>• Aixecar cama amb el genoll estirat, desenganxant del coixí.</li></ul>	<p>Aguantar uns 6 segons i deixar anar, reposar 12 segons. 15 vegades 3 cops al dia</p>

# GUIA DEL PACIENT FTMG - EXERCICIS PTM

	<p><b>9- ALÇAR LA PELVIS</b></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><b>10- SEPARAR LES CAMES</b></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><b>11- APRETAR AMB ELS GENOLLS</b></p> <p>Genolls flexionats i peus sobre el llit, col·loquem un coixí una mica fort entre les cames i apretem.</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:**


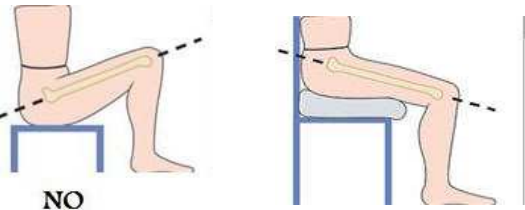
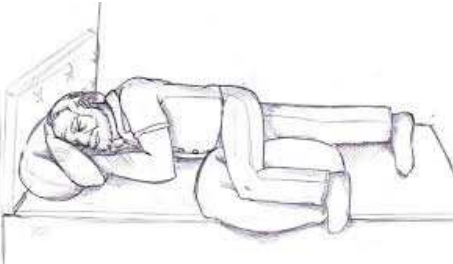
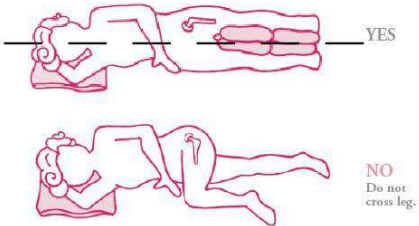
- Durant 4 setmanes haurà de dur 2 croses
- A les 4 setmanes retirem una crossa, primer per dins del domicili i després per fora.
- A les 8 setmanes de la intervenció retirem la segona crossa, primer a domicili i després a fora

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

# GUIA DEL PACIENT FTMG - EXERCICIS PTM

## RECOMANACIONS A TENIR EN COMPTE

### Precaucions després de la intervenció de PTM:

	<p><b>ESTIRATS PANXA AMUNT</b></p> <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>
	<p><b>EN SEDESTACIÓ</b></p> <p><b>NO ES POT</b> seure en cadires baixes o sofàs massa tous.</p> <p>El genoll ha d'estar més baix o igual que el maluc.</p> <p>És molt recomanable seure en cadires amb recolza braços per facilitar aixecar-se.</p>
	<p><b>DE COSTAT SOBRE EL COSTAT OPERAT</b></p> <p>No hi inconvenient en posar-nos de costat sobre la cama operada i sempre que sigui còmode.</p> <p>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> 	<p><b>DE COSTAT SOBRE EL COSTAT SA</b></p> <p>Col·locar un coixí enmig de les cames evitant que la cama operada estigui creuada</p>

# GUIA DEL PACIENT FTMG - EXERCICIS PTM



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



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

tulesión.com



**4- 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**