

Pròtesis de genoll

Exercicis domiciliaris

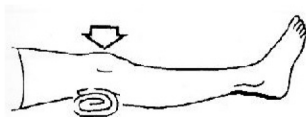
1. Flexioneu-esteneu el turmell



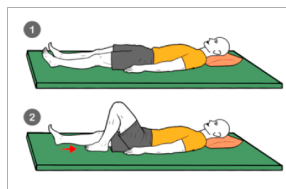
2. Aixequeu la cama



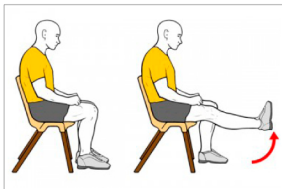
3. Premeu una tovallola durant 8 segons



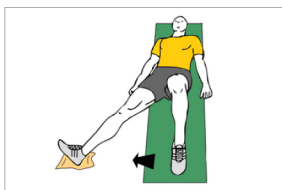
4. Flexioneu - esteneu el genoll



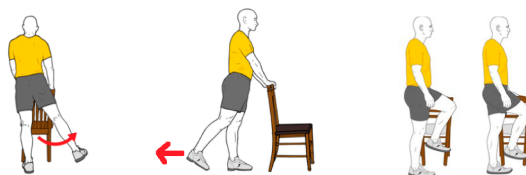
5. Estireu i flexioneu asseguts



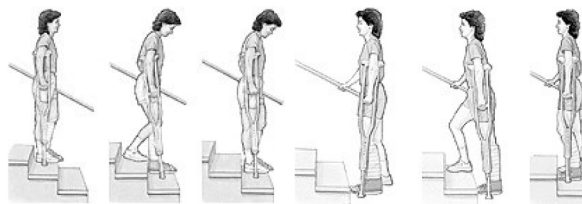
6. Obriu i tanqueu les cames



7. Dret, aixequiu les cames cap endavant, cap als costats i cap enrere alternativament



8. Pugeu amb la cama no operada i baixeu amb la cama intervinguda



Recomanacions quan rebí l'alta:

- Podreu marxar en cotxe.
- Es tramitarà rehabilitació a domicili.
- Seguireu fent els exercicis en el domicili.
- Eviteu dormir de costat per prevenir el genoll flectit (*genu flexum*).
- Traieu catifes o altres obstacles que puguin provocar una caiguda.
- Seieu en cadires altes (mínim 90°) i amb reposabraços.
- En posicions estàtiques no feu rotacions de tronc.
- És recomanable que feu servir calçat antilliscant i tancat.
- No camineu llargs recorreguts.
- Eviteu esports de gran impacte.
- No us agenol·leu ni us poseu a la gatzoneta.
- És aconsellable fer escalfament i estiraments abans de fer els exercicis.
- Poseu-vos gel 10 minuts després dels exercicis.