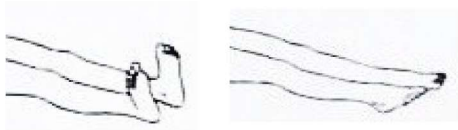


Pròtesis de maluc

Exercicis domiciliaris

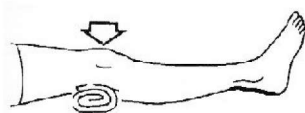
1. Flexioneu-esteneu el turmell



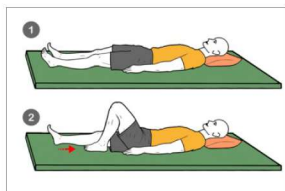
2. Aixequeu la cama



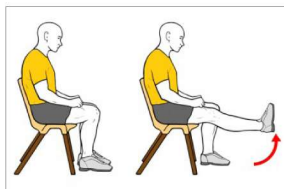
3. Premeu una tovallola durant 8 segons



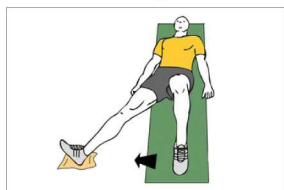
4. Flexioneu - esteneu el genoll



5. Estireu i flexioneu asseguts



6. Obriu i tanqueu les cames



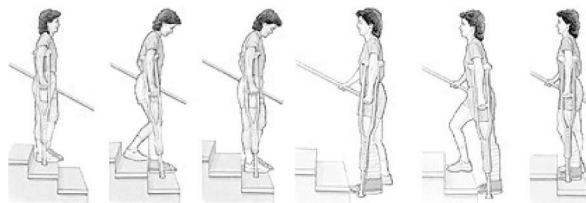
7. Aixecar glutis



8. Dret, aixequeu les cames cap endavant, cap als costats i cap enrere alternativament



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



Recomanacions quan rebeu l'alta:

- La cadira ha de ser alta (genolls i malucs a 90° de flexió) i tenir reposa braços.
- Necessitareu alça WC.
- No creuar les cames en cap cas.
- Fer servir calçador llarg.
- No ajupir-se ni posar-se a la gatzoneta «cucillias».
- En els trasllats amb cotxe, eviteu seients baixos i postures de flexió excessiva del maluc.
- No utilitzar tamborets per aixecar l'extremitat.
- L'alçada del llit ha de ser d'uns 55 cm.
- Dormir cap per amunt col·locant un coixí entre les cames.
- Evitar estar molt de temps a peu dret.
- Retirar catifes i cables que puguin ocasionar caigudes.
- Evitar rotació externa de la cama operada.
- Utilitzar calçat amb sola antilliscant i taló baix.