

Pròtesis de genoll

Exercicis domiciliaris

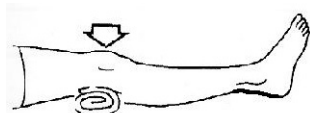
1. Flexioneu-esteneu el turmell



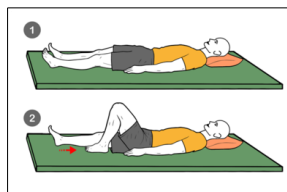
2. Aixequeu la cama



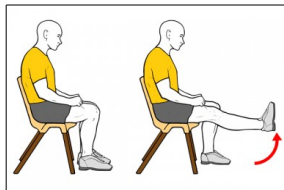
3. Premeu una tovallola durant 8 segons



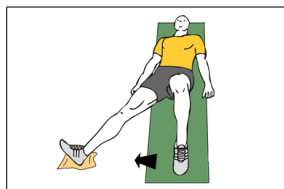
4. Flexioneu - esteneu el genoll



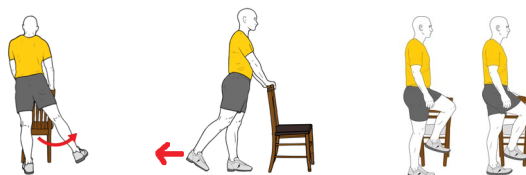
5. Estireu i flexioneu asseguts



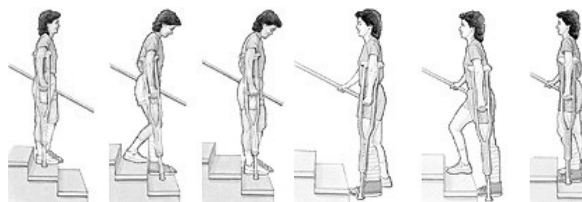
6. Obriu i tanqueu les cames



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.



Prótesis de rodilla

Ejercicios domiciliarios

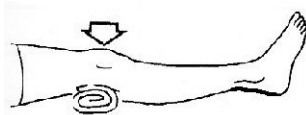
1. Flexione - extienda el tobillo



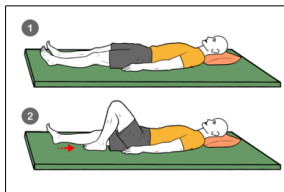
2. Levante la pierna



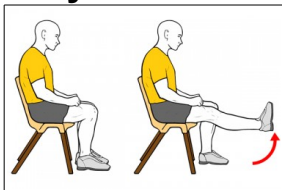
3. Aprete una toalla durante 8 segundos



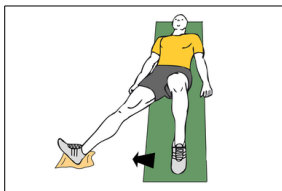
4. Flexione - extienda la rodilla



5. Estire y flexione sentado



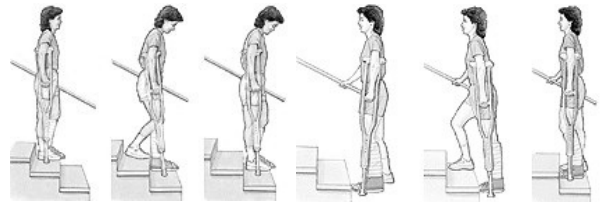
6. Abra y cierre las piernas



7. De pie, levante las piernas hacia adelante, al lado y atrás alternativamente



8. Suba con la pierna no operada y baje con la pierna intervenida



Recomendaciones al recibir el alta

- Podrá irse en coche.
- Se tramitará rehabilitación a domicilio.
- Seguirá haciendo los ejercicios en el domicilio.
- Evite dormir de lado para prevenir el flexo de rodilla (*genu flexum*).
- Retire alfombras u otros obstáculos que puedan provocar una caída.
- Siéntese en sillas altas (mínimo 90°) y con reposabrazos.
- En posiciones estáticas no haga rotaciones de tronco.
- Es recomendable el uso de calzado antideslizante y cerrado.
- No camine largos recorridos.
- Evite deportes de gran impacto.
- No se arrodille ni se ponga de cuclillas.
- Es aconsejable calentar y estirar antes de hacer los ejercicios.
- Póngase hielo 10 minutos después de los ejercicios.

