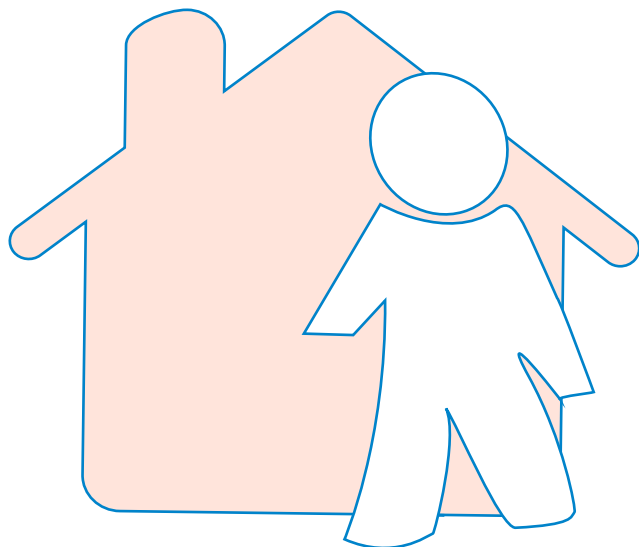


LLIGAMENT CREUAT ANTERIOR



RECOMANACIONS DE FISIOTERÀPIA **A L'ALTA**

Servei de Rehabilitació

Us han practicat una intervenció quirúrgica per reconstruir el lligament creuat anterior del genoll. Durant les properes setmanes, serà molt important que compliu una sèrie de recomanacions per: disminuir el dolor i la inflamació, protegir el teixit reparat, prevenir l'aparició d'adherències, evitar deformitats i recuperar una funcionalitat adequada.

Llegiu aquests consells, us aclariran els dubtes que us puguin sorgir.

Data d'aprovació: 08-01- 2020

SIGNES I SÍMPTOMES PELS QUALS HEU D'ACUDIR AL SERVEI D'URGÈNCIES

- Temperatura corporal superior de 38°C.
- Augment de la inflamació local amb envermelliment, calor i dolor.
- Cruixit o renou articular seguit d'un augment sobtat de la inflamació.
- Sagnat o supuració de la ferida quirúrgica.

SEGUIU AQUESTES RECOMANACIONS

DURANT LA PRIMERA SETMANA:

- Aplica-vos gel en períodes de 15-20 minuts, protegint la pell amb una tela fina.
- Si us han prescrit una ortesis, seguïu les recomanacions de l'especialista.
- Quan faceu una extensió del genoll, Ajuda-vos amb les mans. Eviteu contreure el quadríceps en els darrers graus d'extensió.
- Durant el repòs, no col·loqueu coixins transversals sota el genoll que puguin provocar rigidesa en flexió.
- Heu de caminar amb crosses, recolzant la cama operada, però no heu de carregar més del 25%-50% del vostre pes. És recomanable que utilitzeu sabates tancades.
- Durant el dia, feis 2 o 3 vegades els exercicis següents:

1. Moviments actius lliures del turmell.



2. Automobilitzacions suaus de la ròtula en totes les direccions.



3. Moviments de flexió i d'extensió de genoll: ajagut d'esquena, arrastra el taló, sense superar els 90° en flexió ni contreure la musculatura en els darrers 20° d'extensió.



4. Moviments en flexió i abducció de maluc amb el genoll en extensió.



5. Moviments isomètrics de quadríceps amb el genoll lleugerament flexionat (15°).



(Retirau la tovallola en acabar l'exercici).

A PARTIR DE LA SEGONA SETMANA:

- Quan camineu, augmentau progressivament la càrrega sobre la cama operada fins assolir el 100% de recolzament entre les 4-6 setmanes.
- Continuuu fent els exercicis i seguïu les mesures de precaució indicades fins que inicieu la rehabilitació ambulatoria.

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

- Consultau quines ajudes tècniques necessitau i com les heu d'aconseguir (ortesis, croses...).
- Recordau que heu d'assistir a la visita del metge rehabilitador.
- En sortir d'alta, s'activarà el procés de rehabilitació ambulatoria. En haver pasat 2 setmanes, si no s'han posat en contacte amb vós, telefonau o acudiu al Servei de Rehabilitació del vostre hospital de referència.

RECOMANACIONS DE PROMOCIÓ DE LA SALUT

PACIENTS ADULTS

- Evitau el consum de tabac. Si necessitau ajuda per fer-ho, tant l'Hospital com el vostre centre de salut disposen de programes de suport.
- Evitau el consum d'alcohol ja que pot interferir en la vostra recuperació i en l'efectivitat dels medicaments que preneu.
- Seguiu una alimentació variada, rica en fruites i verdures i pobra en greixos animals, sal i sucres (tret d'una indicació mèdica).

