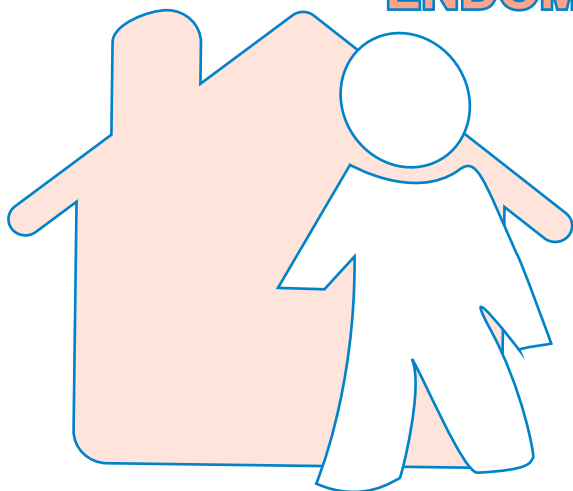




PRÒTESI TOTAL DE MALUC O ENCLAVAT ENDOMEDULLAR



RECOMANACIONS **A L'ALTA** D'INFERMERIA I FISIOTERÀPIA

Us han fet una intervenció quirúrgica del maluc i us han implantat una pròtesi o material d'osteosíntesi a l'articulació. Hi ha diverses modalitats de material que s'adapten segons la patologia.

Durant les properes setmanes, és molt important que compliu una sèrie de recomanacions per: protegir el material implantat, disminuir el dolor i la inflamació, prevenir l'aparició d'adherències, evitar contractures musculars i recuperar una adequada funcionalitat.

Els punts de sutura es retiren passats 21 dies des de la data de la cirurgia, de manera alterna, segons el criteri de l'infermer del Centre de Salut.

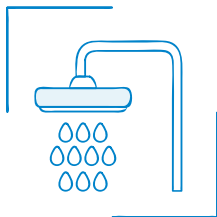
Llegiu aquests consells, us aclariran els dubtes que us puguin sorgir després de l'exploració.

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

- Temperatura superior de 38°C acompanyada de supuració de la ferida quirúrgica.
- Sagnat de la ferida.
- Separació de les vores de la ferida.
- Dolor fort i sobtat del maluc o del genoll, adormiment i/o formigueig de la cama.
- Cruixit o renou articular seguit d'un augment sobtat de la inflamació, enrogiment, calor i dolor.
- Dificultat sobtada per respirar.
- Deformitat al maluc que no hi era quan us donaren l'alta.
- Impossibilitat de moviment de l'extremitat amb una accentuada rotació externa.

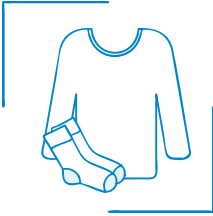
SEGUIU AQUESTES INDICACIONS

HIGIENE PERSONAL



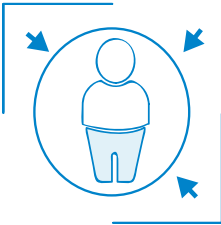
- Des del moment de l'alta al domicili, podeu dutxar-vos. Cobriu l'apòsit per evitar que es banyi. És preferible dutxar-se a banyar-se.
- Si es banya accidentalment la zona intervinguda: retireu l'apòsit humit, netejau suaument la zona amb aigua i sabó i posau-vos un apòsit nou.
- Utilitzau una falca o un suplement elevador al vàter per afavorir un angle correcte a l'articulació i disminuir el risc de luxació de la pròtesi.
- Després de la cita amb l'infermer d'Atenció Primària, us faran les cures al centre de salut o al vostre domicili, segons el que necessiteu.
- És important que mantingueu la higiene corporal i les cures de la ferida quirúrgica.

VESTIR-VOS I DESVESTIR-VOS



- Usau roba còmoda, fàcil de posar i de treure.
- És convenient que les dones limitin l'ús de mitges completes o de faixes que suposin una flexió forçada del cos sobre l'articulació operada.
- Per evitar les caigudes: utilitzau un calçat tancat còmode, antilliscant i amb sola de goma. Evitau el calçat amb cordons, de taló o tipus esclap.
- Utilitzau un calçador de mànec llarg per calçar-vos.

DETECTAR I EVITAR PERILLS



- **Adaptació de la cambra de bany:**
 - Instal·lau arrambadors o agafadors per aferrar-vos en entrar, sortir, seure i aixecar-vos.
 - Seieu a una cadira de dutxa per ver-vos la higiene.
 - Utilitzau una esponja de mànec llarg per rentar-vos les zones de difícil accés.
 - Evitau ajupir-vos per eixugar-vos els peus. Utilitzau un assecador o una tovallola grossa per balancejar-la amb les dues mans i eixugar-vos els peus.
 - Utilitzau una estoreta de bany antilliscant per mantenir el terra eixut.
- **Adaptació de la llar en general:**
 - Manteniu els articles d'ús freqüent a l'abast de la mà per evitar la flexió corporal i els desplaçaments innecessaris.
 - Utilitzau una taula, un carretó o una cadira amb rodes per transportar objectes.
 - Posau coixins fermes als seients baixos per

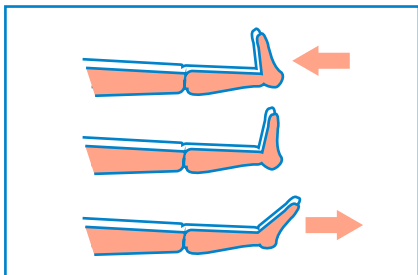
- a l'angulació correcta del maluc.
- Si a la vostra llar hi ha escales, instal·lau passamans en un dels costats.
 - Llevau les catifes decoratives per evitar travelar.
 - Anau alerta amb els animals domèstics, els cables solts i els objectes petits que hi puguin haver a terra.
 - Evitau aixecar pes.

ACTIVITAT FÍSICA I EXERCICIS



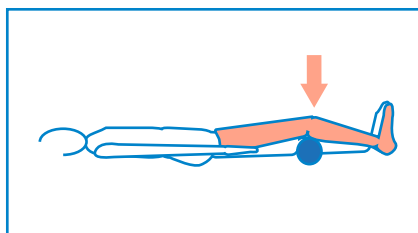
- Respecte a la deambulació, heu de seguir els terminis de temps i les recomanacions que us hagin indicat el metge i el fisioterapeuta.
- Quan camineu, feis-ho amb caminador o amb crossets, a un ritme confortable, augmentant de manera progressiva el pes sobre la cama intervinguda.
- Procurau caminar sense desviar el peu lateralment, sense sentir dolor, ni arribar a fatigar-vos en excés.
- Per girar-vos, feis-ho cap el costat sa carregant el pes sobre l'extremitat no operada.
- En ser al vostre domicili, heu de continuar amb el programa d'exercicis. Es recomana que es facin almenys 3-4 dies a la setmana, durant 5 setmanes aproximadament.
- Feis els exercicis que heu après amb el fisioterapeuta:
 - Moviments de peu i de turmell
 - Contraccions isomètriques de quàdriceps
 - Flexions i extensions de genoll
 - Moviments d'elevació, separació i aproximació del maluc

1. Mobilitzacions del peu (assegut o ajagut)



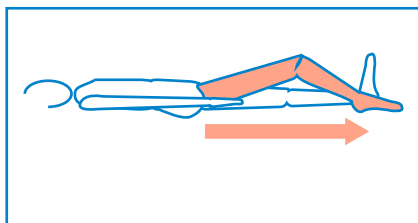
- Feis 20 repeticions, 3 vegades al dia.
- Moveu el peu amunt i avall, rítmicament, i feis cercles cap a dins i cap a fora, de manera periòdica fins que disminueixi la tensió de la cama.

2. Contraccions isomètriques del quàdriceps (ajagut)



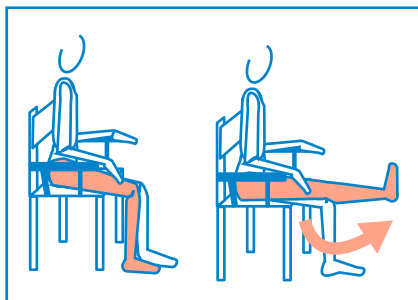
- Feis 10 repeticions, 3 vegades al dia.
- Col·locau una tovallola de lavabo enrotllada sota el buit del genoll operat, a continuació aixafau-la i manteniu la punta del peu cap amunt durant uns 5-10 segons.

3. Doblegar i estirar la cama operada (ajagut)



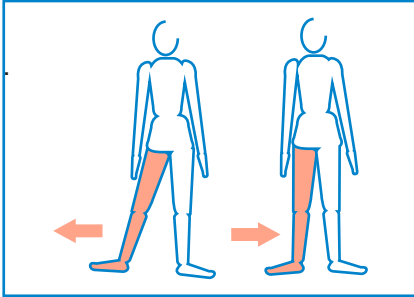
- Feis 10 repeticions, 3 vegades al dia.
- Doblegau el genoll tot el que pugueu lliscant el taló sobre el llit, manteniu aquesta posició uns 10 segons i després estirau la cama.

4. Flexo-extensió del genoll (assegut)



- Feis 10 repeticions amb cada cama, 3 vegades al dia.
- Doblegau el genoll i estirau la cama (assegut a una cadira o a una taula).

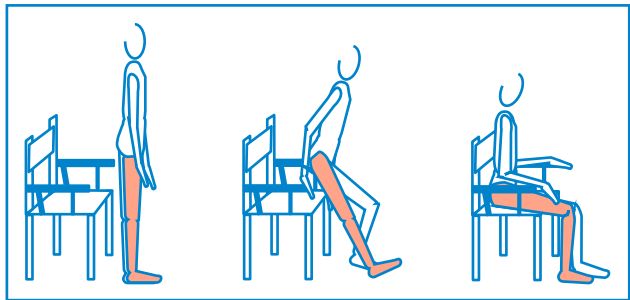
5. Separació i aproximació de la cama (ajagut o dempeus)



- Feis 10 repeticions, 3 vegades al dia
- Separau i aproximau la cama operada (si estau dret, subjectau-vos a un element ferm).

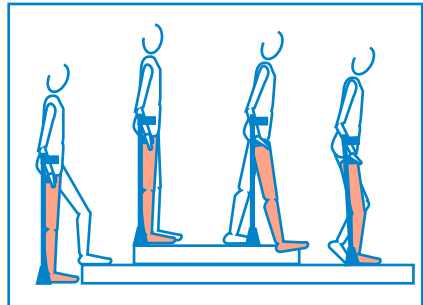
Recordau

- Dormiu d'esquena. Si dormiu de costat, feis-ho sobre el costat sa amb un coixí entre els genolls. Evitau dormir sobre el costat operat.
- En el cotxe, tirau el seient cap enrere, entrau d'esquena i introduïu les cames lentament.
- Procurau seure a seients alts, fermes i amb reposabraços.
- Recordau avançar i mantenir estirada la cama operada en seure i en aixecar-vos.



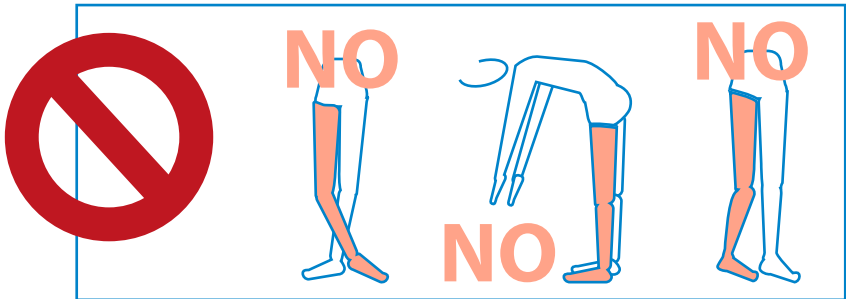
- Quan pugueu pujar i baixar escales:

- Per PUJAR, utilitzau primer la cama NO OPERADA.
- Per BAIXAR, utilitzau primer la cama OPERADA.



Evitau

- Estar molt de temps dempeus i repartiu el pes del cos sobre la cama bona i les croses o el caminador.
- Creuar les cames.
- Flexionar-vos massa.
- Aproximar o abduir la cama operada.
- Rotar el maluc cap a dins (peu cap a dins).



INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

- Demanau cita al metge i a l'infermer de referència perquè puguin seguir el vostre procés i gestionar, entre altres coses, la petició d'ajudes tècniques.
- Podeu obtenir la medicació a una farmàcia amb la targeta sanitària electrònica. Seguiu les pautes de medicació indicades a l'informe de l'alta.
- Recordau que heu d'acudir a les cites a Son Espases que us indiquen a l'informe del traumatòleg.
- Recordau que heu d'acudir a la visita del metge rehabilitador.
- En rebre l'alta hospitalària, el fisioterapeuta activa el procés de rehabilitació ambulatoria o domiciliària. Si després de 3 setmanes no us han cridat, posau-vos en contacte amb el Servei de Rehabilitació (planta 0, mòdul I).
- Seguiu les instruccions que els fisioterapeutes us han proporcionat durant aquests dies per continuar el procés de rehabilitació i les pautes que s'indiquen en aquest fullet.

RECOMANACIONS DE PROMOCIÓ DE LA SALUT

- És convenient mantenir una adequada higiene personal i de la zona intervinguda. Demanau ajuda si la necessitau, sobretot per a la neteja i la cura dels peus.
- Evitau l'exposició de la cicatriu al sol durant el primer any.
- Manteniu una hidratació correcta i una alimentació variada i equilibrada que us porti els nutrients necessaris.
- Evitau o moderau el consum de tabac i d'alcohol ja que poden afectar els processos de regeneració dels teixits o la medicació que prengueu.
- Continuuu fent una activitat física d'acord amb la vostra evolució. Transcorregudes les primeres setmanes consultau si podeu nedar, ballar, fer bicicleta estàtica o altres exercicis.

