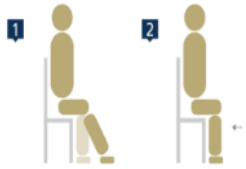


Exercicis de preparació per a la intervenció

- Es recomana realitzar diàriament els quatre exercicis següents: 3 sèries de 10-15 repeticions pel matí i unes altres 3 per la tarda.
- Addicionalment, camini una estoneta cada dia.

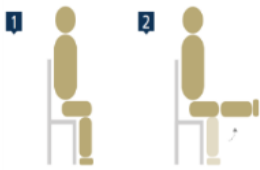
Nota: Recordi que els exercicis s'han de realitzar amb el genoll operat, encara que per il·lustrar-ho, a les imatges d'exemple es representa el genoll dret.

Exercici 1:



1. Assegui's a una cadira i intenti doblegar el genoll afectat fins que formi un angle recte amb la seva cuixa.
2. Si ho precisa, pot utilitzar la seva altra cama per ajudar a moure la del genoll afectat.

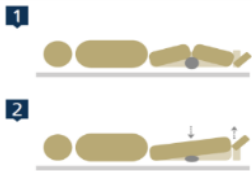
Exercici 2:



1. Assegui's a una cadira. Aixequi el peu amb els dits apuntant cap al sostre.
2. Estiri la cama i premi els músculs 5 segons.

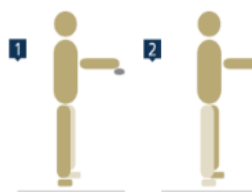
Atenció: Si té problemes d'esquena, consulti amb el fisioterapeuta abans de realitzar aquest exercici.

Exercici 3:



1. Estiri's cap per amunt amb les cames rectes i un coixí (o tovallola enrotllada) sota el seu genoll afectat.
2. Premi el coixí amb el seu genoll i posi recta la cama, elevant el seu turmell del llit.

Exercici 4:



1. De peu, recolzi's en una superfície ferma.
2. Alterni el pes del seu cos sobre una cama i l'altra successivament.

Informació útil per a la preparació de la cirurgia de pròtesi de genoll



**Grup de treball de la trajectòria clínica
fast-track de genoll**

La seva recuperació és un objectiu comú. És necessari el seu compromís, la seva col·laboració i la del seu cuidador.

Recordi en tot moment:



- **No està incapacitat.** S'esforçarà a fer la seva vida diària des del primer dia de la seva operació de genoll.



- **Pot tenir dolor després de la intervenció.** Els professionals sanitaris l'ajudaran a controlar-lo.



- **Mourà el genoll operat des del primer dia.**
Poc a poc, anirà guanyant mobilitat.

Què ha de portar a l'hospital?



- Calçat adequat: sabates o sabatilles tancades.
- Roba còmoda, ampla (que no li estrenyi)



- Un joc de tovalloles.
- Un necesser d'higiene personal (gel i esponja de bany, pasta i raspall de dents, maquineta d'afaitar, colònia fresca...)



- Altres efectes personals que utilitzi habitualment com ulleres, lents de contacte, audiòfons, dentadura postissa,...

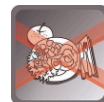


- La medicació que estigui prenent actualment.



- Vagi amb cura amb els objectes personals, l'hospital no es pot fer càrrec de la seva custòdia. No porti objectes de valor que no siguin necessaris i que pugui extraviar.

El dia de la intervenció:



- 6 hores abans de la intervenció: no pot menjar, només pot beure aigua (ni suc, ni llet, ni begudes alcohòliques)



- 2 hores abans de la intervenció: no beure res.



- 2 hores abans de l'ingrés: dutxi's amb sabó neutre. No porti maquillatge, colònia o perfum, esmalts, arracades, anells, piercings...



- Ingrés: Vingui a l'hospital a l'hora que li hagin indicat. Dirigeixi's al mostrador d'informació de l'edifici Taulí i pregunti.

Preparant la seva tornada a casa. Recomanacions:



Amb l'objectiu de reduir riscos de caigudes i guanyar comoditat, en la mesura del possible, eviti: escales, estores i cables pel terra.



Disposi d'un llit alt, d'una cadira/sofà alt, ferm i estable. Procuri per les zones de pas que pugui transitar amb croses/caminador es trobin ben il·luminades. Realitzar dutxa millor que banyera.



Tingui sempre al seu abast un paquet de gel (o bossa de pèsols congelats)



Informació de contacte



Telèfon: 93 723 10 10
Ext. Consultes Externes - 24027 / 24043
Web: www.tauli.cat