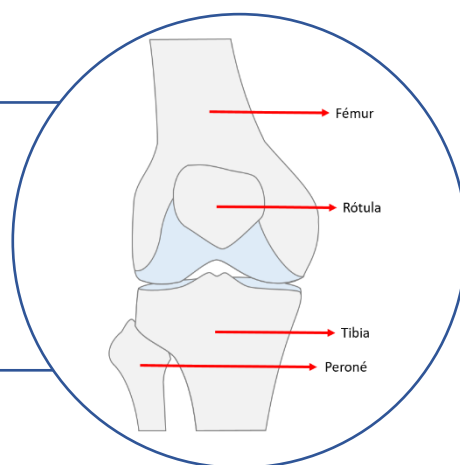




RECOMENDACIÓNS PARA PACIENTES CON **PRÓTESE DE XEONLLO**

Que me pasou?

- Vostede tiña **ARTROSE** no xeonllo.
- A artrose é o **DESGASTE** das superficies de rozamento entre o fémur, a tibia e a rótula.

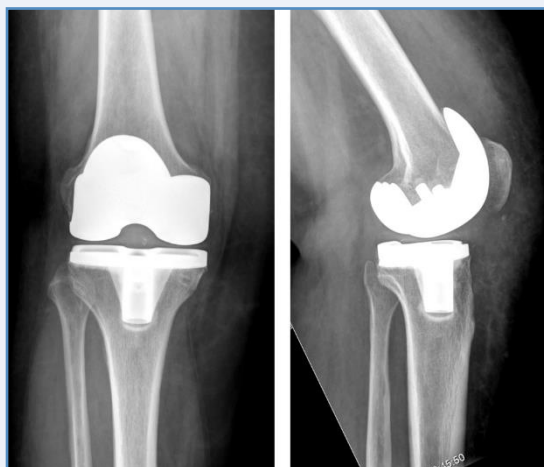


Que cirurxía me practicaron?



Antes da intervención

ARTROSE



Despois da intervención

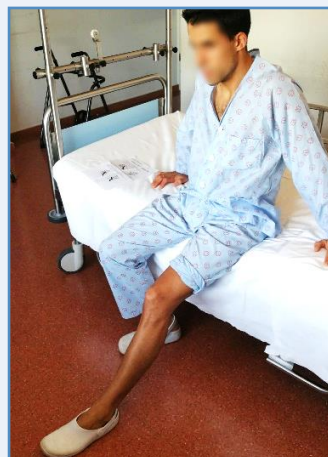
PRÓTESE DE XEONLLO

CONSELLOS PARA MOBILIZACIÓN

Como debo levantarme da cama?



Achéguese á beira da cama
POLO LADO OPERADO



Manteña **ESTIRADA** a perna
operada e axúdese dos
brazos para incorporarse.

Como debo sentar ou levantarme dun asento ou do WC?



Apoie as mans no
repousabrazos



Estire a perna
operada



Finque na perna sa e
axúdese dos brazos



Incorpórese

Como debo camiñar?

- **PODE FINCAR NA PERNA OPERADA** dende o principio.
- Debe usar **ANDADOR** ou **BASTÓNS**.
- Debe usar **CALZADO PECHADO**.

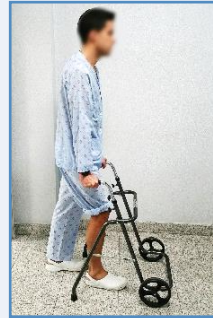
Andador



Agarre o andador
con afouteza



Adiante o andador



Adiante a perna
operada



Adiante a perna sa
un pasiño por diante
da outra

Bastóns



Agarre os bastóns
con afouteza



Adiante os bastóns



Adiante a perna
operada



Adiante a perna sa
un pasiño por diante
da outra

- Segundo mellor, vostede poderá **EMPREGAR SÓ UN BASTÓN** ou muleta.
- Nese caso debe colocala **DO LADO CONTRARIO** á perna operada.

Como debo subir ou baixar as escaleiras?

Subir



Agarre os bastóns con afouteza



Suba a perna sa



Suba os bastóns e finque na perna sa



De último, suba a perna operada

Baixar



Agarre os bastóns con afouteza



Baixar os bastóns



Baixar a perna operada fincando na perna sa



Baixar a perna sa

IMPORTANTE

- Debe comezar os exercicios AXIÑA, incluso mentres está na cama.
- Os exercicios axudan a:
 - ✓ Recuperarse máis RAPIDAMENTE despois da cirurxía.
 - ✓ Diminuír o EDEMA da perna operada.
 - ✓ Previr a TROMBOSE venosa.
 - ✓ Manter a FORZA muscular e a MOBILIDADE do xeonllo.

EXERCICIOS NA CAMA

Mobilización do nocello



Estire o nocello cara abaixo



Flexione cara arriba. Para tirar pode axudarse dun cinto

Exercicios de cuádriceps



Coloque unha toalla enroscada debaixo do xeonllo. Empréguea so para facer o exercicio. NON a teña colocada TODO O DÍA



Estire a perna e empurre a toalla contra a cama procurando levantar un pouquiño o talón

Flexión do xeonllo



Arrastre o talón pola cama

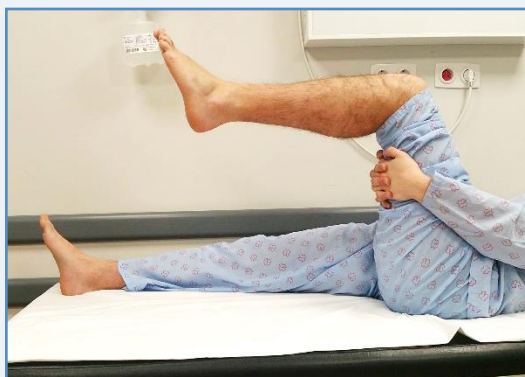


Flexione o xeonllo. Coloque un pano escorregadizo debaixo do pé. Seralle máis doado.

Flexión da cadeira



Levante a perna estirada



Flexione a cadeira e o xeonllo axudándose das mans.

EXERCICIOS SENTADO

Mobilización do nocello



Valéndose da perna sa, empurre e flexione o xeonllo. Pode colocar no chan un pano escorregadizo.



Do mesmo xeito, estenda o xeonllo

Consellos para previr o edema.



Cando descanse, manteña a perna operada en alto.



Aproveite para facer exercicios de nocello.



Podo viaxar no coche?

- Si, co asento **PARA ATRÁS** e o respaldo un pouco recostado.
- Manteña **ESTIRADA** a perna operada.
- Sente fincando na perna sa.
- Se o asento está moi baixo, empregue un **COXÍN**.

Para evitar caídas, **NON ESQUEZA:**

- Use **CALZADO PECHADO** con sola de goma.
- Retire **OBXECTOS** cos que poida tropezar.
- Empregue **ALFOMBRAS ANTIESCORREGADIZAS** no chan do baño.
- Controle a **VISTA**. Use as **LENTES** para evitar tropezos.

Na súa casa:

- Controle o seu **PESO**. A obesidade non axuda á recuperación.
- Instale **BARRAS FIXAS** na ducha e no WC para axudarse a levantar.
- Use o **ASCENSOR** e camiñe agarrado ó **PASAMÁNS** no corredor.
- Use un **SUPLEMENTO** para o WC e **COXÍN** nos asentos. Mellor con respaldo.
- Pola rúa camiñe por **SUPERFICIES CHÁS**, ben asfaltadas.
- Aprobeite cando está acompañado (coidador ou familiar) para saír a camiñar. **NON** permaneza sentado **TODO O DÍA**.

Acuda ó **SERVIZO DE URXENCIAS** cando:

- Temperatura **IGUAL** ou **SUPERIOR** a 38°
- **DOR** que non remite coa analxesia pautada.
- **RUBOR** ou **INFLAMACIÓN** da ferida cirúrxica.
- **Apósito manchado de SANGUE** ou **PUS**.

Desexámoslle que se recupere axiña.

Pode encontrar máis información na web www.ferrol.sergas.gal

