



HOSPITAL
NOSTRA SENYORA
DE MERITXELL

QUAN ANEU AL BANY

Seieu, seguint les mateixes precaucions que hem indicat per seure en una cadira (col·loqueu una alça a la tassa del WC). Una barra col·locada a la paret us pot ser de gran ajuda. Us serà més fàcil i segur entrar i sortir d'un plat de dutxa que d'una banyera. També és important col·locar una catifa antilliscant al terra de la banyera. Si no teniu plat de dutxa, una cadira de bany pot ser de gran utilitat.

1 · Per entrar-hi: seieu en una cadira de tal manera que la cama no operada quedi al costat de la banyera, passeu primer la cama no operada i després subjectant-se, seieu a la cadira de bany. Finalment passeu la cama operada mantenint-la recta. Utilitzeu una esponja de mànec llarg.



A L'HORA DE VESTIR-SE

- 1 · Comenceu per la cama operada.
- 2 · Podeu utilitzar una pinça de mànec llarg per vestir-se de cintura cap avall.
- 3 · Un col·locador de mitges i un calçador de mànec llarg us seran útils per no doblegar massa el maluc.
- 4 · El calçat ha de ser fàcil de posar, ajustat i estable. Eviteu cordons i talons alts.
- 5 · A l'hora de desvestir-se, comenceu per la cama no operada.

AL COTXE

No oblideu aixecar el seient de manera que el maluc quedi sempre per sobre dels genolls, i inclineu el respall endarrere.

- 1 · **Per entrar-hi:** faci-ho d'esquena pel costat no operat, i recordant mantenir la cama operada estirada.
- 2 · **Per sortir-hi:** amb la porta oberta i assegut/uda al cotxe gireu el cos traient les cames, doblegueu la cama no operada mantenint lleugerament flexionada la cama operada i aixequem-vos.

Podeu mantenir relacions sexuals completes dos mesos després de l'operació, tenint en compte les restriccions posturals i de mobilitat que hem descrit. Si teniu algun dubte consulteu el vostre metge, la infermera o l'equip de rehabilitació.

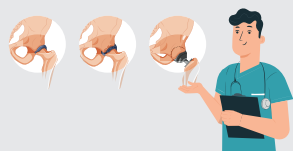
MANUAL PER A LES PERSONES OPERADES DE PRÒTESI DE MALUC

MANUAL PER LES PERSONES OPERADES DE PRÒTESI DE MALUC

Des de l'Hospital Nostra Senyora de Meritxell volem oferir algunes indicacions a totes les persones operades de pròtesi de maluc. Aquí hi trobareu consells que us ajudaran a prevenir que la pròtesi surti del seu lloc (luxació) i a moure-us amb seguretat i autonomia. Davant de qualsevol dubte, us podeu posar en contacte amb el vostre metge, amb la infermera o amb l'equip de rehabilitació.

AL QUIRÒFAN

Per disminuir el dolor de l'articulació, el traumatòleg us col·locarà una pròtesi al maluc que us permetrà millorar la mobilitat.



POSTOPERATORI IMMEDIAT

Podreu fer exercicis tot just hagi acabat la cirurgia, al llit, panxa amunt i amb les cames estirades i lleugerament separades:



- 1 • Bombejos de turmells: empenyeu suaument els peus amunt i avall diversos cops al dia durant 5 minuts; així afavorirà la circulació sanguínia.
- 2 • Contraccions de la cuixa: pressioneu el genoll contra el matalàs i aguanteu 5 segons fins que noteu com la musculatura de la cama es tensa. Repetiu l'exercici 3 o 4 cops al dia, durant 5 minuts, per reforçar la musculatura.

PRECAUCIONS GENERALS

Cal tenir-les presents durant tot el procés de rehabilitació per ajudar a establir la pròtesi:

1 • No creueu les cames.

2 • No doblegueu excessivament el maluc operat. En cas que heu de recollir objectes de terra, la mà no ha de baixar mai més enllà de l'alçada dels genolls (podeu utilitzar una pinça de mànec llarg).



3 • No gireu la cama operada ni endins ni enfora.

4 • Controleu el seu pes.

AL LLIT

Cal tenir en compte que el matalàs ha d'estar com a mínim a l'alçada dels genolls. També és aconsellable col·locar la tauleta de nit al costat de la cama operada.

1 • Si us voleu posar de costat col·loqueu un coixí entre les cames i la cama operada a damunt del coixí.



2 • No us inclineu endavant per agafar els llençols. Per arribar als objectes llunyans utilitzeu una pinça de mànec llarg.

3 • **Per sortir del llit:** heu de fer-ho pel costat de la cama operada, mantenint-la lleugerament flexionada i amb el cos inclinat una mica endarrere. Per aixecar-vos us heu de recolzar sobre la cama no operada, agafant-vos al caminador i mantenint la cama operada lleugerament flexionada.

4 • **Per entrar al llit:** heu de fer-ho pel costat contrari del que heu sortit.

A L'HORA DE SEURE

Recordeu que l'alçada del seient ha d'estar per sobre del nivell dels genolls. Si la cadira és molt baixa, podeu elevar-la col·locant-hi un coixí semidur. Eviteu cadires baixes i sofàs tous. Els reposabraços són de gran utilitat per asseure's i aixecar-se.

1 • **A l'hora de seure:** apropau-vos a la punta del seient, recolzeu les dues mans als reposabraços, doblegueu la cama no operada mentre manteniu l'operada lleugerament flexionada, i baixeu poc a poc sense creuar les cames.

2 • **Per aixecar-vos:** doblegueu la cama no operada per sota de la cadira i manteniu la cama operada lleugerament flexionada i endavant. Aixequiu-vos utilitzant el reposabraços i recordeu que no ha de recolzar tot el pes en la cama operada fins que el metge us ho autoritzi.

