



HOSPITAL
NOSTRA SENYORA
DE MERITXELL

PRÒTESI TOTAL DE GENOLL

SAMS SERVEI ANDORRÀ
D'ATENCIÓ SANITÀRIA

SAMS

▶ INTRODUCCIÓ:

La metodologia Recuperació Ràpida (RR) és un conjunt d'accions amb l'objectiu d'obtenir una ràpida recuperació funcional en la intervenció de pròtesi total de genoll (PTG).

Es tracta d'una coordinació interdisciplinària abans, durant i posterior a la cirurgia. L'actuació coordinada dels professionals implicats (cirurgians, anestesiòlegs, rehabilitadors, infermeria, fisioterapeutes i tècnics en cures auxiliars d'infermeria) juntament amb la seva implicació, és essencial en aquest programa de recuperació ràpida (RR).

És fonamental l'educació, la seva implicació tant per la gestió del dolor durant la cirurgia, el postoperatori immediat com per la mobilització precoç.

ABANS

A la consulta amb infermeria i rehabilitació se li donaran les recomanacions del que ha de fer per preparar degudament la cirurgia.

Heu de fer els exercicis que consten en aquest document tal com se us han ensenyat.

ABANS D'INGRESSAR A L'HOSPITAL

A domicili us heu de realitzar la higiene personal.

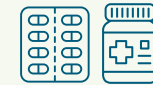
- Renteu-vos el genoll a intervenir amb sabó antisèptic abans d'ingressar.

▶ RECORDI:

- No utilitzeu desodorant, ni perfums, ni cap mena de crema ni tampoc maquillatge.
- No porteu les ungles pintades amb cap mena d'esmalt, ni als peus ni a les mans.



- Porteu tota la vostra medicació habitual i la recepta mèdica amb la dosi i la posologia.



- Porteu una bossa o maleta amb les vostres pertinences:

- Estris d'higiene personal.

- **Sabates tancades no estretes**, de fàcil col·locació i sense cordons.



- Roba ampla tipus xandall i si és possible pantaló curt.

- Mitges compressives.

▶ PREPARACIÓ DE LA PELL DE LA ZONA A INTERVENIR DEL GENOLL

- Abans de ser intervingut és necessari que la zona de la pell del genoll a intervenir estigui en condicions òptimes, neta i sense pèl.
- No rasureu la zona indicada a preparar amb estris tallants, tipus Gillette®, per evitar qualsevol petita lesió de la pell que pugui implicar una infecció.

- Retireu els pèls del genoll a intervenir:

- Preferiblement amb màquina d'afaitar.



- Si us depileu amb cera, ho haureu de fer 7 dies abans perquè no presenti cap lesió.

- Si us depileu amb crema depilatòria, ho haureu de fer 72 hores abans per evitar reaccions de la pell.

- No us talleu les ungles dels peus les 72 h prèvies a la intervenció. Per evitar qualsevol lesió que pugui implicar una porta d'entrada de microorganismes.

- Traieu-vos totes les joies i pírcings abans de l'ingrés.



EL DIA DE L'INGRÉS



- Si el metge ha indicat que heu de prendre alguna medicació al matí al vostre domicili, caldrà que ho feu amb molt poca aigua.
- Haureu de presentar-vos a l'Hospital pel Servei d'Admissions, i a l'hora indicada. Sigueu puntuals, ja que el retard podria afectar el circuit i l'hora de la vostra intervenció. Us informaran dels tràmits administratius, us acompanyaran a la vostra habitació i us explicaran on han d'esperar els vostres familiars durant la intervenció. Us posaran una polsera identificativa que haureu de portar durant tota l'estada hospitalària.
- El personal d'infermeria de la unitat d'hospitalització de traumatologia comprovarà les vostres dades i farà una valoració dels aspectes més importants del vostre estat de salut. Si precisa premedicació s'administrarà a la planta.
- És important que si per algun motiu no previst, i heu begut o menjat quelcom, ho comuniqueu al professional d'infermeria.
- El personal d'infermeria comprovarà la pell de la zona del genoll que serà intervingut.
- Us donaran una bata de l'hospital i roba interior de malla per baixar a quiròfan que haureu de posar-vos immediatament a l'ingrés.
- Abans que us traslladin a l'àrea quirúrgica, us haureu de treure les ulleres, les lents de contacte, els audíofons i les pròtesis dentals.
- Abans que us traslladin a l'àrea quirúrgica, és recomanable anar al lavabo per buidar la bufeta d'orina.
- El personal d'infermeria us canalitzarà una via venosa i farà extracció de sang per reservar-la. Col·locaran una polsera individualitzada per aquest procés per si calgués una transfusió durant la vostra estada hospitalària.
- Si la intervenció és a primera hora, l'extracció de sang es farà el dia previ.



► RECORDEU:

No dubteu en expressar als professionals de la salut les vostres necessitats o sentiments.

ÀREA QUIRÚRGICA



- En la zona preanestèsica i reanimació, els professionals d'infermeria us acompanyaran, mantindran informat en tot moment i monitoraran les vostres constants.
- Quan s'acabi la intervenció quirúrgica, romandreu en la Unitat de Reanimació fins a poder moure les cames. Aproximadament una o dues hores. Sereu traslladat novament a la planta d'hospitalització.
- El traumatòleg trucarà als familiars a l'habitació o al telèfon de contacte (si les visites estan prohibides) per donar la informació necessària.



RECOMANACIONS GENERALS A L'ALTA HOSPITALÀRIA

▶ CONTROL DOLOR

ESCALA VERBAL NUMÈRICA

Des dels 8 anys i adults col.laboradors.

Pregunteu al pacient quin número descriu millor la seva intensitat de dolor.

AUTOAVALUACIÓ DEL DOLOR

NO DOLOR								MÀXIM DOLOR IMAGINABLE		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

INSTRUCCIONS GENERALS

1. Qualificació de la intensitat del dolor
2. Avaluació a intervals establerts. Incrementar la freqüència si l'escala ≥ 4
3. Re-avaluació després del tractament analgèsic
4. Sempre és preferible l'autoavaluació del dolor: escala de cares de Wong-Baker i escala numèrica

QUALIFICACIÓ DEL DOLOR	
0	No dolor
1-3	Lleu
4-6	Moderat
>6	Intens

- Apliqueu gel durant 20 minuts de 4 a 5 cops al dia, protegint la pell amb una tovallola o drap net. **Podeu utilitzar una bossa de pèsols congelats per a una millor adaptació al genoll.**
- És important que camineu durant el dia i feu repòs mantenint la cama estirada i la flexionada. Heu de realitzar els exercicis pautats pel metge rehabilitador i fisioterapeuta.
- Podreu fer càrrega completa, per tant, deambular amb tot el pes, però sempre acompanyat de bastons (crosses) fins a nou control amb el vostre traumatòleg.
- Per reduir la inflamació, eleveu la cama en els moments de repòs.
- Eviteu col·locar un coixí a sota del genoll mentre estigui en repòs per evitar la tendència a la flexió.
- És habitual tenir molèsties i inflamació lleu durant la primera setmana de la intervenció. Preneu el tractament mèdic indicat, per controlar el dolor.



- És important que augmenteu la ingesta dels aliments següents:
 - Rics en proteïnes: carn, peix, ou, pernil salat o pernil dolç, i formatge. Preneu en cada àpat (esmorzar, dinar, berenar i sopar) un d'aquests aliments.
 - Rics en ferro: d'origen animal (cloïsses, musclos, sardines, ou sencer, vedella, fetges); d'origen vegetal (ametlles, espinacs, llenties, julivert, llevat de cervesa).
 - Feu una ingesta d'aliment cru en cada àpat: fruites, amanides o verdures en cru, per augmentar la ingesta de vitamina C.
 - L'excés de pes és negatiu per la vostra recuperació, mantingueu una dieta equilibrada amb fibra i acompanyada d'abundants líquids.

▶ CURES POSTOPERATORIES

- No realitzeu banys. L'apòsit es pot mullar. Portarà un apòsit hidrocol·loide de 10 dies de durada. Es farà el canvi per infermeria. Acudiu al centre d'atenció primària de referència per a la realització de les cures o per qualsevol dubte. La retirada de punts serà als 14-15 dies després de la intervenció quirúrgica si no hi ha complicacions.
- Si l'apòsit és simple, no es pot mullar i la cura es farà cada 3-5 dies al centre d'atenció primària de referència, segons valoració d'infermeria.

▶ MESURES PER EVITAR RISC DE CAIGUDES

- Retireu catifes o mobiliari que pugui provocar-vos caigudes.
- Vigileu amb el terra mullat.
- Aixequiu-vos lentament del llit o sofà per evitar marejos.
- Eviteu córrer per anar al lavabo, aneu-hi cada 2-3 hores, per evitar urgències.
- Utilitzeu les ulleres si les necessita o l'audiòfon si té dèficit auditiu.
- Conegueu els efectes secundaris de la medicació que esteu prenent. Alguns medicaments poden tenir efecte sobre la seva coordinació i equilibri.
- A LES ESCALES: Utilitzeu els passamans o la barana en pujar o baixar-les.
- Enceneu sempre el llum.
- Utilitzeu sabates còmodes, ben ajustades i amb soles de goma.



- AL BANY: millor plats de dutxa amb banquetes amb ventoses antilliscants, col·loqueu agafadors per aixecar-vos del lavabo i per entrar i sortir de la dutxa, eviteu l'excés de vapor.



► RECORDEU:

- Acudiu a la cita amb el vostre traumatòleg el dia indicat.
- Seguiu el tractament mèdic prescrit i la medicació habitual.
- Col·loqueu les mitges compressives durant el dia i retireu-les a la nit.
- Administreu-vos l'heparina (Clexane®) diàriament durant els dies indicats a la recepta mèdica.

ZONES ON ADMINISTRAREM L'HEPARINA I COM HO FAREM



QUAN HEU D'ACUDIR AL SERVEI D'URGÈNCIES

- En cas de febre (>38°) amb ferida envermellida i calenta.
- En cas d'augment del dolor que no es controla amb analgèsia pautaada i les recomanacions donades.
- En cas de sagnat important.

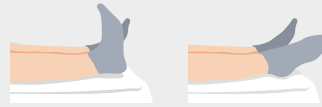
EXERCICIS DE FISIOTERÀPIA PER A PRÒTESI DE GENOLL

Caldrà que realitzeu aquests exercicis al vostre domicili dues vegades al dia fins que sigui intervingut, quan surti del quiròfan, durant l'ingrés i en tornar al seu domicili.

Es recomana que contacteu amb el vostre metge rehabilitador per continuar la fisioteràpia a l'alta.

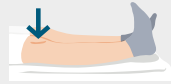
1. MOVIMENTS LLIURES DE TURMELL

Moveu el peu amunt i avall al màxim possible alternativament i feu cercles tan amplis com sigui possible, movent només els turmells i peus. Feu 10 moviments de cada.



2. AUTOMOBILITZACIONS ACTIVES

Treball per l'extensió: amb la cama estirada i la punta del peu cap amunt premeu el genoll cap al llit entre 6 i 10 segons (sense tovallola). Feu 10 repeticions.



Treball per la flexió: assegut a la cadira amb els peus recolzats a terra doblegueu el genoll fins on pugui i seguidament estireu. Faci 10 repeticions.



3. ISOTÒNICS DE QUÀDRICEPS

3.1. Col·loqueu una tovallola enrotllada sota del genoll. Estireu el genoll aixecant el taló del llit. Manteniu la posició durant 10 segons i descansau 10 segons. Feu 10 repeticions.

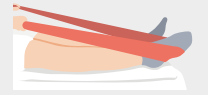


3.2. Estireu la cama, col·loqueu la punta del peu cap amunt i aixequiu-la un pam del llit. Mantingueu la posició durant 10 segons i descansau també 10 segons. Feu 10 repeticions.



4. ISOTÒNIC DE TRÍCEPS SURAL

Col·loqueu una goma elàstica al peu i porteu-lo cap avall, empenyent la goma. Mantingueu la posició 10 segons i descansau 10 segons. Feu 10 repeticions.



Intenteu caminar el màxim que pugueu sempre al marge del dolor, descansant si és necessari.

► COM SORTIR DEL LLIT:

- Intenteu sortir del llit pel costat de la cama en la qual s'ha realitzat la intervenció.

► COM ENLLITAR-SE:

- Entreu pel costat contrari de la cama intervinguda.