

Consells pràctics per a les persones amb pròtesi de genoll



Germans Trias i Pujol
Hospital

Institut Català de la Salut

La intervenció

Una pròtesi de genoll és una articulació artificial que substitueix el genoll lesionat a causa de l'artrosi.

L'artrosi és una malaltia crònica que fa malbé el cartílag de les articulacions i provoca dolor i pèrdua de moviment.

La pròtesi de genoll té la funció d'eliminar el dolor i la incapacitat causats per l'artrosi.

En general, l'ingrés és el mateix dia de la intervenció a les 7 h.

Què cal portar?

- Sabatilles tancades amb sola de goma no lliscant i un número més gran que el que porteu habitualment, ja que la cama operada pot inflamar-se.
- Pijama o camisola.
- Pantalons curts per fer rehabilitació.
- Dues crosses.
- Llistat de la medicació que preneu habitualment, i la medicació.

Recordeu:

- No porteu joies ni objectes de valor a l'hospital.
- Dutxeu-vos acuradament la nit abans de la intervenció, incloent el cabell, i esbandiu-vos les dents amb elixir antisèptic. Feu el mateix el matí de la intervenció.
- No us poseu cremes ni colònies.
- Retireu-vos l'esmalt d'ungles, si és el cas.
- Retireu-vos les ungles postisses, si és el cas.



Després de la intervenció

- Un cop passat l'efecte de l'anestèsia, podreu pujar a l'habitació.
- Al llit de l'habitació podreu moure-us i canviar de posició, però sempre de panxa enlaire, amb el capçal lleugerament incorporat i les cames estirades.
- És molt important que no poseu cap objecte sota el genoll operat i que en tot moment el dit gros del peu miri cap amunt.



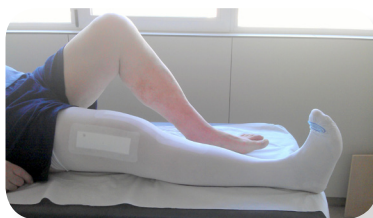
- L'endemà de la intervenció us valorarà el servei de Rehabilitació i iniciareu el tractament amb el fisioterapeuta. Us podreu asseure i anar amb el caminador fins el lavabo.

Al llit, després de la intervenció

1. Punta i taló: moveu els peus i els dits dels peus cap amunt i cap avall.



2. Feu petits cercles amb els peus.
3. Mantenint la cama estirada amb la punta del peu cap amunt, pressioneu la part posterior del genoll contra el llit, amb la cama tan recta i estirada com sigui possible; 10 segons en tensió, i 5 en relaxació.



Quan hagin passat 24 h de la intervenció

Us retirarem el drenatge i us col·locarem una mitja elàstica.

1. Plegant la cama no operada amb el peu ben recolzat, mantingueu estirada la cama operada. Aixequeu-la estirant el genoll tant com pugueu, amb la punta del peu cap amunt.

Mantingueu-vos en aquesta posició 5 segons i descansau.



2. Aixequeu la cama operada uns centímetres, separant-la del cos i tornant-la a aproximar. Descanseau un moment i repetiu el moviment.



3. Plegueu la cama no operada amb el peu ben recolzat i després plegueu la cama operada arrossegant el taló per sobre el llit i flexionant el genoll. Descanseau un moment i repetiu el moviment.



Exercicis



4. Seieu a la vora del llit, o a la cadira, i deixeu que la cama pengi. Passeu la cama no operada per davant de l'operada i pressioneu per plegar la cama operada. Aguanteu 10 segons i descanseu.



5. També, des del llit, podeu fer un exercici amb la fèrula CPM (moviment passiu continu). És una eina que només pot ser manipulada pels professionals sanitaris. Serveix per flexionar i estendre el genoll segons uns paràmetres que pauta el metge o metgessa.



Exercicis



...Seure a la cadira

1. Apropieu-vos a la vora de la cadira i estireu la cama operada.
2. Carregueu el pes sobre la cama no operada i recolzeu-vos a la cadira.
3. Seieu a la cadira agafant-vos als recolzabraços i baixeu sense deixar-vos caure.



Com...

...Aixecar-se de la cadira

1. Estireu endavant la cama operada.
2. Inclineu el cos.
3. Feu força amb els braços.
4. Recolzeu el pes sobre la cama no operada i incorporeu-vos.



...Començar a caminar

1. Dempeus, avanceu amb el caminador (que us facilitarem els primers dies) o amb les crosses (que haureu d'adquirir).
2. Poseu primer la cama operada al davant.
3. Després, la cama no operada, sense sobrepassar l'operada, per no perdre l'equilibri.



Com...

...Estirar-se al llit

Seieu a la vora del llit. Amb la cama no operada, subjecteu el pes de la cama operada i feu-la pujar al llit.



...Aixecar-se del llit

Apropeu-vos a la vora del llit i deixeu caure lentament les dues cames fins a seure.



Com...

...Pujar escales

1. Feu pujar primer la cama no operada.
2. Després, l'operada.
3. I per últim, les crosses.



...Baixar escales

1. De baixada, primer les crosses.
2. Després, la cama operada.
3. Finalment, la cama no operada.



Recomanacions un cop us donem l'alta

L'alta serà abans de les 12.00 h, per norma general.

A casa, a l'hora de dutxar-vos:

Podeu dutxar-vos, però no banyar-vos si encara dueu les grapes.

És molt recomanable que a la dutxa hi poseu un agafador, una banqueta i terra antilliscant per evitar caigudes.

Per entrar a la dutxa, recolzeu-vos a l'agafador, i feu entrar primer la cama no operada. Si teniu banyera, hi ha taules de bany que podríeu instal·lar-hi per facilitar l'entrada i la sortida.

A casa, en el dia a dia:

Eviteu l'excés de pes corporal.

Us aconsellem no aixecar o transportar pesos excessius.

Per girar el cos, feu passos petits. Eviteu girar el genoll de forma sobtada.

Eviteu les activitats amb risc de caiguda. Per exemple, pujar a l'escala plegable per penjar cortines, per netejar o per agafar objectes.

Feu caminades freqüents i eviteu les grans distàncies.

Eviteu terres molls, catifes, cables, joguines.

Aneu a urgències si:

- Teniu dolor intens.
- Teniu inflor al panxell de la cama.
- Patiu una pèrdua important de flexió, amb febre.

Per a qualsevol dubte:

asalmeronr.germanstrias@gencat.cat



