



Dr. David Mateu

TRAUMATOLOGIA | UNITAT DE GENOLL

Curs preparatori de pròtesi de genoll

Equip:

- David Mateu
- Montse Gumà
- Aida Pérez



Objectius

- Conèixer procediment
- Informar-l@ de com recuperar-se millor

Procediment per millorar la QUALITAT DE VIDA no per MALALTIA

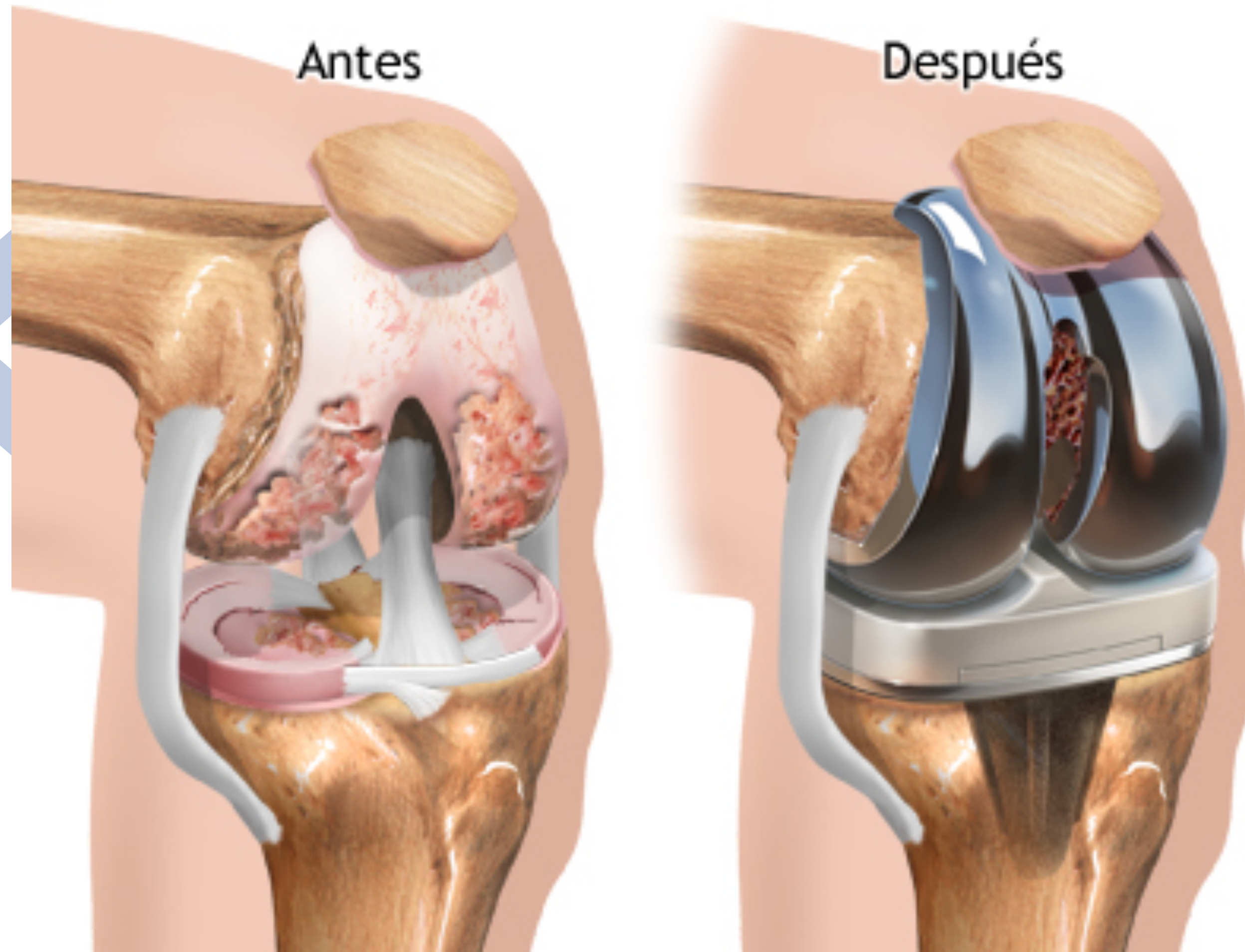


Que milloraré amb la intervenció?

- Dolor
- Descans nocturn
- Mobilitat del genoll
- Funció del genoll

IMPLICACIÓ

En que consisteix?



Quina em posaràn?

Pròtesi unicompartmental

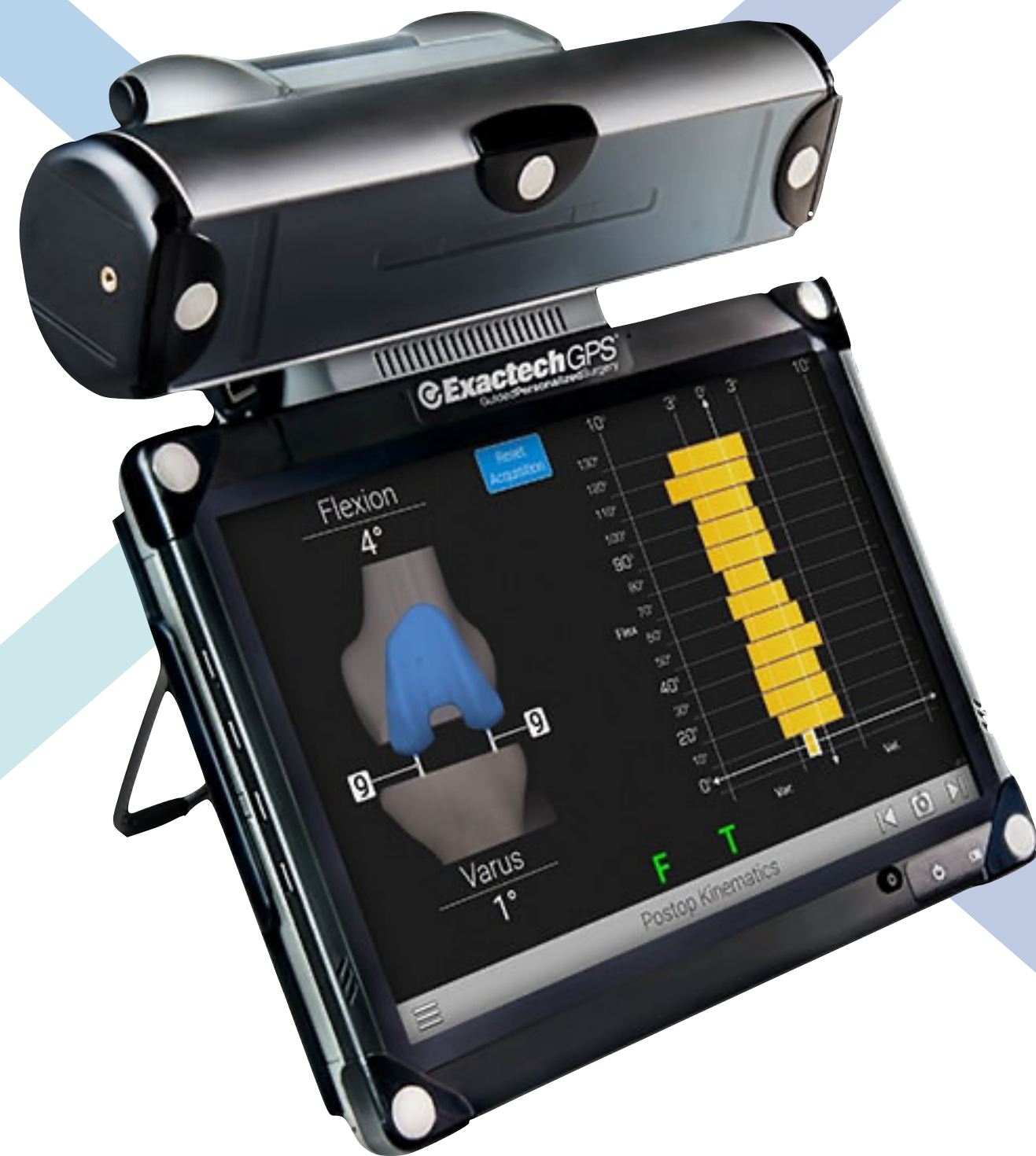


Pròtesi total



Com me la posaran?

Cirurgia navegada



Cirurgia robòtica



Ingrés

- Dutxa abans de venir
- Prendre la medicació recomanada per anestesia
- Higiene de la pell amb sabó clorhexidina



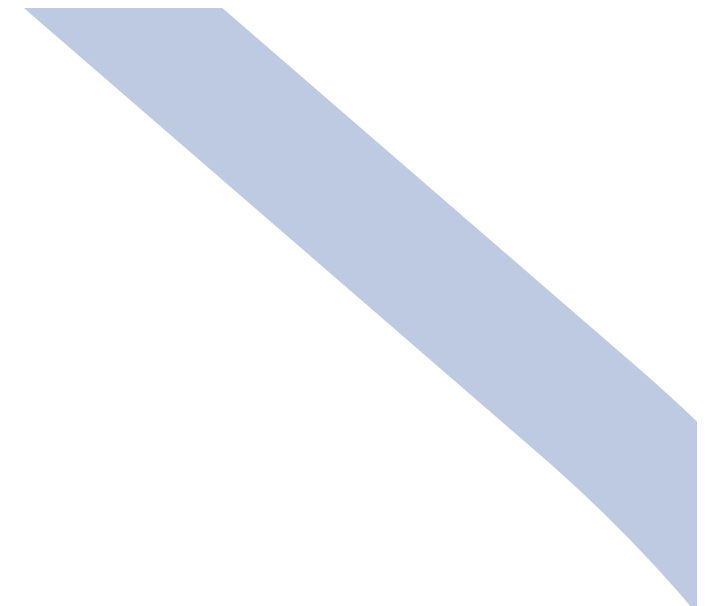
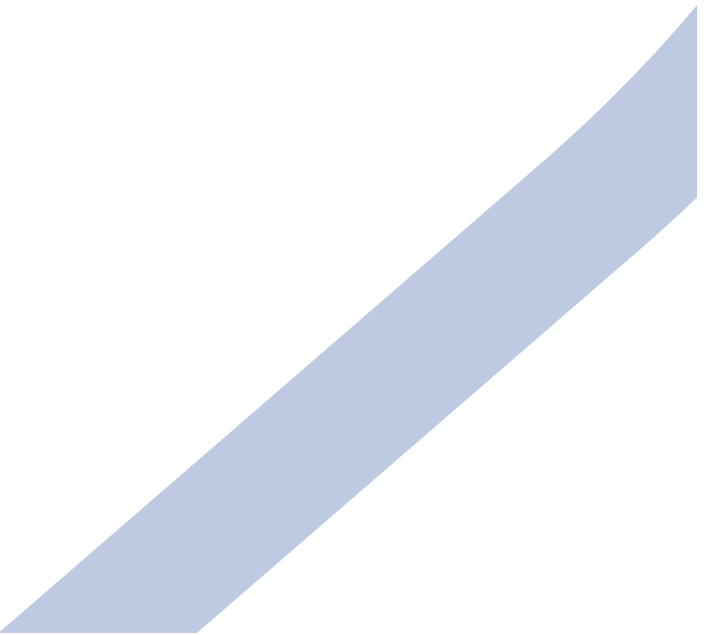
Què portar a l'hospital

- Productes higiene personal
- Pijama
- Roba còmoda (xandall)
- Sabata tancada
- Crosses





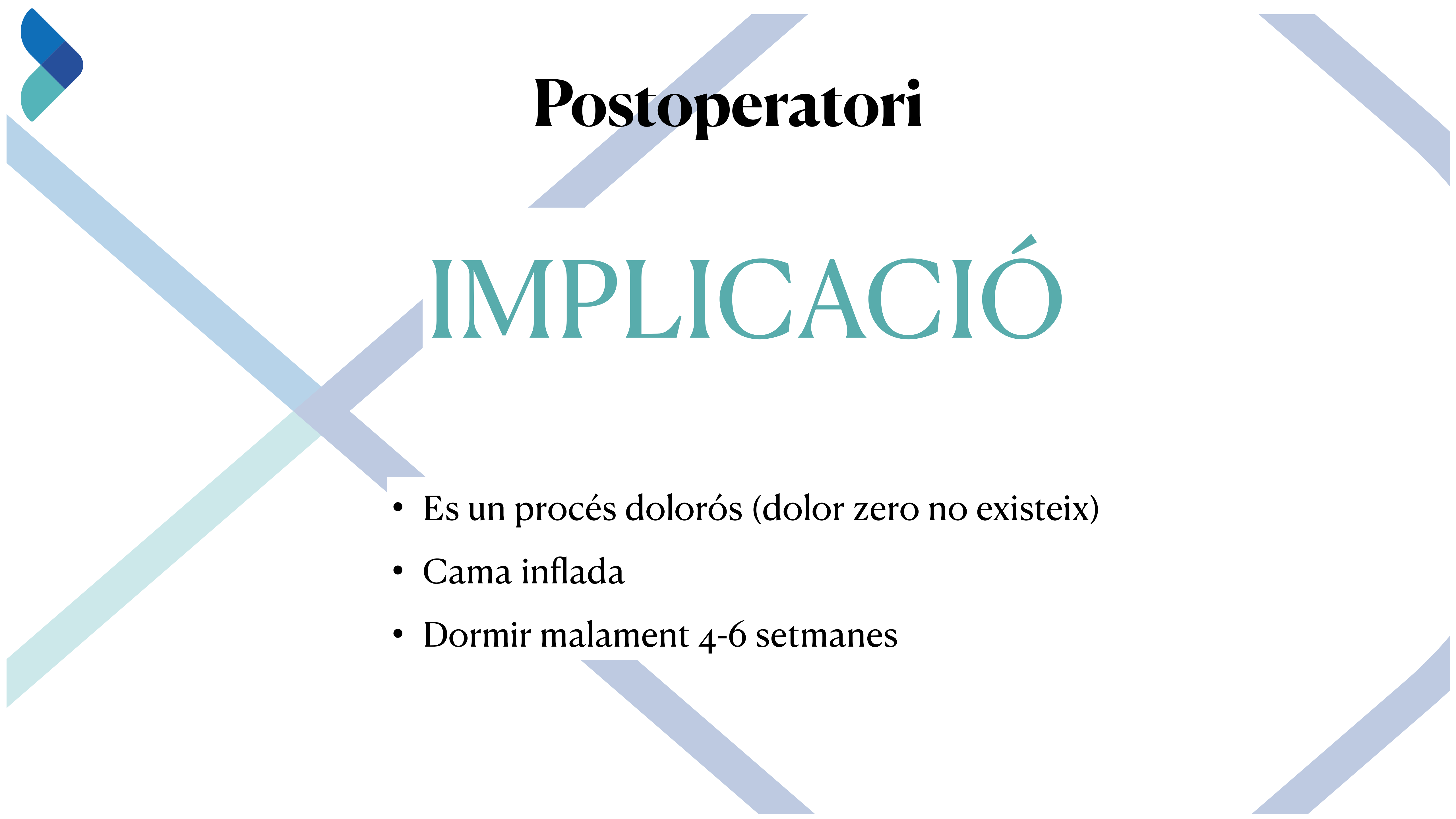
Suport familiar

- Mitja elàstica
 - Menjar i compra
 - Dutxa
 - Trasllats visita
- 
- 

Quirofan i reanimació

Per la família prop de 4-5 hores

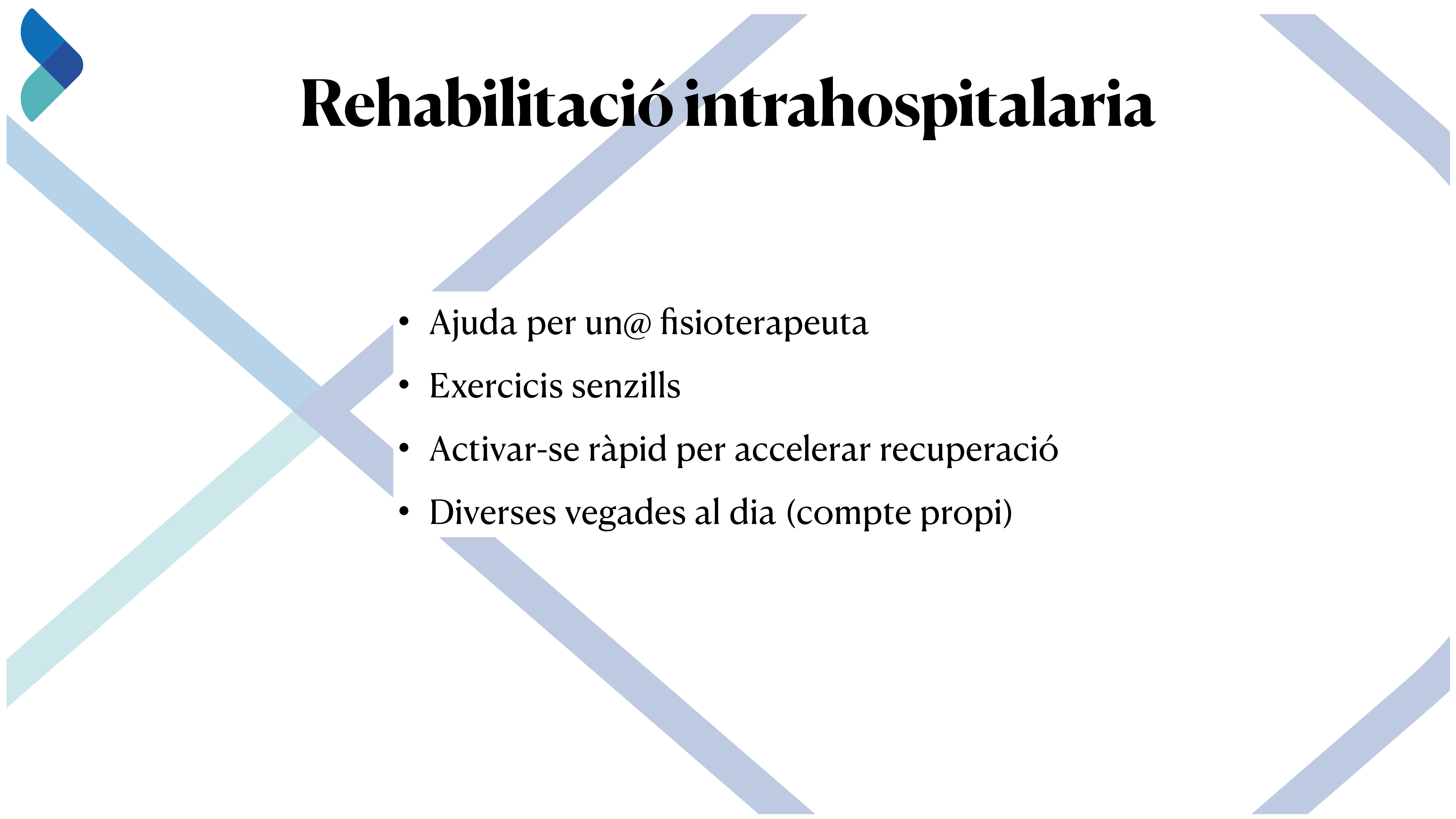




Postoperatori

IMPLICACIÓ

- Es un procés dolorós (dolor zero no existeix)
- Cama inflada
- Dormir malament 4-6 setmanes



Rehabilitació intrahospitalaria

- Ajuda per un@ fisioterapeuta
- Exercicis senzills
- Activar-se ràpid per accelerar recuperació
- Diverses vegades al dia (compte propi)

Objectius dintre hospital

2-3 dies

- Caminar de manera autònoma amb ajuda crosses
- Transferències
- Flexionar genoll 90°
- Estirar el genoll al màxim
- Baixar i pujar escales



Tractament a l'alta

- Analgèsics
- Antiinflamatoris (si possible)
- Protector d'estómag (segons casos)
- Heparina durant 4 setmanes
- Mateixa medicació que abans de l'ingrés



Signes d'alarma

Si problemes mèdics



CAP o metge capçalera

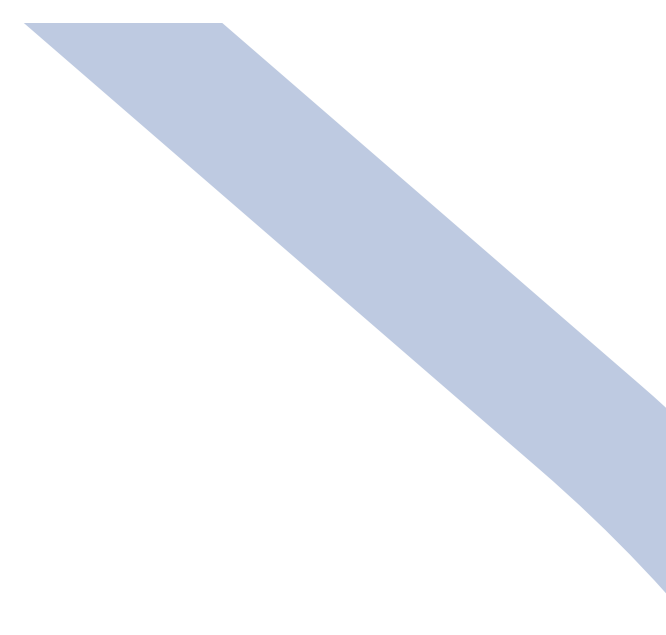
Si febre 38°, ferida vermella o taca o dolor molt intens

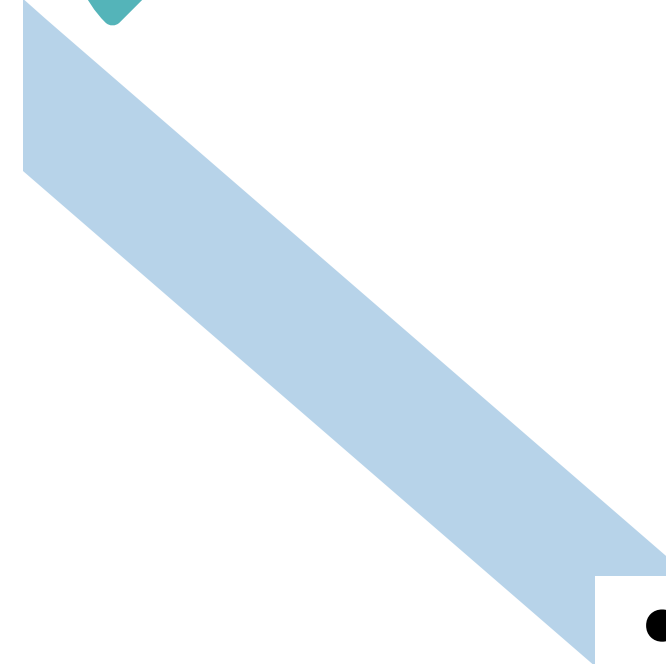
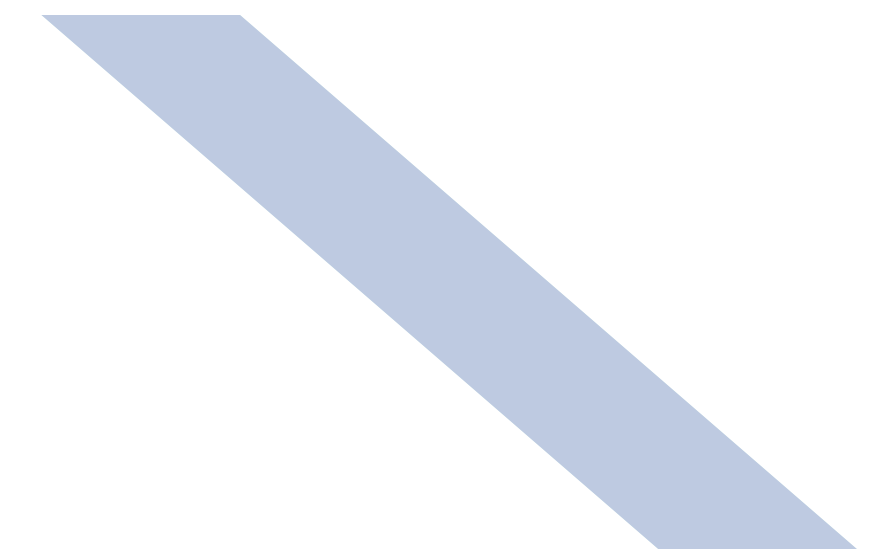


Traumatòleg



Programa d'exercicis



- 
- S'HAN DE FER A CASA FINS EL DIA DE LA INTERVENCIÓ.
 - A LA TARDA DE LA INTERVENCIÓ.
 - **4 COPS/ DIA** FINS L'ALTA HOSPITALÀRIA.
 - CONTINUAR A CASA.
- 
- 
- 

Exercicis de rehabilitació

Moviments lliures de turmell / Movimientos libres de tobillo



Mogui el peu amunt i avall al màxim possible alternativament i faci cercles el més amplis possibles, movent sols els turmells i peus. Faci 10 moviments de cada.

Mueva el pie hacia arriba y abajo lo máximo posible alternativamente y describa círculos hacia dentro y hacia fuera, moviendo sólo tobillos y pies. Realice 10 movimientos de cada.

Isomètrics de quàdriceps / Isométricos de cuádriceps



Posi una tovallola enrotllada sota del genoll. Coloqui la punta del peu cap amunt i apreti amb el genoll la tovallola. Mantingui la pressió durant 10 segons i descansi també 10 segons. Faci 10 repeticions.

Coloque una toalla doblada en forma de rodillo debajo de la rodilla. Dirija la punta del pie hacia usted y apriete la rodilla contra la toalla. Mantenga la presión durante 10 segundos y descanse también 10 segundos. Repita el

Exercicis de rehabilitació



Isotònic de quàdriceps: aixecar la cama i aguantar 10 segons. Repetir 10 vegades.



Flexió activa de genoll.



Transferències i marxa

- AIXECAR-SE DEL LLIT (AMB CINTA O SENSE)
- LLIT-CADIRA, WC
- SEURE A LA CADIRA I MANTENIR POSTURA EN EXTENSIÓ (POST-IQ)
- MARXA DE 4 PUNTS (**CROSSES**)
- COTXE