



Informació per a:

Intervencions de *Pròtesi Total de Genoll i Pròtesi Total de Maluc*

GUIA PRÀCTICA

Continguts

Introducció	4
Preparació per a la intervenció	5
Informació per a l'ingrés	7
Prevenir caigudes	8
Alta sense dolor	10
Si us operen d'una pròtesi total de genoll	12
Per què és necessària una pròtesi de genoll	13
Intervenció i postoperatori	14
Alta	15
Rehabilitació funcional	16
Guia d'exercicis pel preoperatori i per l'estada hospitalària	16
Recomanacions per al postoperatori	17
Si us operen d'una pròtesi total de maluc	18
Per què és necessària una PTM?	19
Intervenció i post operatori	19
Recomanacions a l'alta	20
Rehabilitació funcional	21
Guia d'exercicis per al preoperatori i per a l'estada hospitalària	21
Moviments restringits	22
Recomanacions per al postoperatori	22



Si heu de ser intervingut/da d'una pròtesi, el nostre objectiu és alleugerir el dolor intens així com el dèficit de la mobilitat. Normalment, degut a l'artrosi, després d'una fractura o altres condicions, fa que les activitats com caminar, seure o aixecar-se siguin doloroses, difícils o fins i tot podrà presentar dolor en repòs.

La informació us serà útil per conèixer i donar-vos seguretat, abans, durant i després de la intervenció.

L'estada a l'hospital és curta, estareu ingressats 2 dies, i si seguïu les recomanacions que us donem l'equip de professionals, podreu marxar a domicili en les millors condicions possibles. El més important és la vostra **col·laboració** i **participació** durant tot el procés.

Introducció



Preparació per a la intervenció

El metge anestesiòleg ha revisat totes les proves i exploracions realitzades per tal de poder valorar el vostre estat general per poder ser intervingut/da quirúrgicament.

- **Afaitat de la pell** uns dies abans (amb màquina trasquiladora), sobretot no utilitzeu fulles d'afaitar, ni cremes depilatòries, ni ceres, que puguin danyar la pell. Si no teniu trasquiladora, es farà a l'ingrés a l'hospital.
- **Higiene de la pell:** Es realitzen dues dutxes, la primera es farà la nit abans de la intervenció, amb el sabó antisèptic que us hem proporcionat i la segona es farà el matí de la intervenció, abans de venir a ingressar a l'hospital. Insistiu a ensabonar bé la zona que s'ha d'intervenir. Els cabells, només cal rentar-los la nit abans.
- **Dieta:** Assegureu-vos de seguir una dieta equilibrada, rica en fibra així com amb hidratació correcta (ingesta d'aigua) els dies previs a la intervenció. Podreu sopar la nit abans i beure aigua o infusions fins a dues hores abans de la intervenció.
- **Medicació:** Si preneu ferro en pastilles uns dies abans, recordeu que ha de ser en dejú i millor amb un suc de taronja. Cal portar tota la medicació que feu habitualment, i no prendre-la pel vostre compte, informeu-nos de tot el que preneu.
- **Heparina:** Si el metge us ha prescrit heparina, recordeu punxar-vos-la la tarda anterior a l'ingrés. **Si us n'oblideu, no us la poseu el mateix dia de l'ingrés** perquè això és causa d'anul·lació de la intervenció.

Informació per a l'ingrés

ARTICLES D'ÚS PERSONAL QUE CAL QUE PORTEU

- Sabó neutre.
- Esponges sabonoses.
- Tovallolletes humides (si us ho recomana la infermera).
- Compreses o bolquers, si n'utilitzeu a casa.
- Crema hidratant.
- Pinta o raspall.
- Raspall de dents i dentífric.
- Pijama o camisa de dormir, però molt millor roba còmoda, xandall de pantaló curt per realitzar exercicis, tant per a homes com per a dones.
- Mitjons de cotó.
- Sabatilles tancades o lligades, millor si són amb velcro per facilitar-vos el posar-les i treure-les. Aconsellem calçar-vos un número de peu més gran de l'habitual.

El dia que ingresseu, cal que porteu les crosses. I, si sou portador de pròtesi dental o audiòfon, porteu la caixa específica per a guardar-ho.

OBJECTES DE VALOR

No porteu joies, ni diners, ni objectes de valor. L'hospital no se'n fa responsable en cas de pèrdua o sostracció.

POLSERA AMB EL VOSTRE NOM I DADES SANITÀRIES

Per a la vostra seguretat i bon control dels professionals, durant tota l'estada l'haureu de portar posada.

Recordeu que el suport i la implicació de la família en la cura personal del pacient ingressat és fonamental per afavorir la seva recuperació.

Per a més informació visualitzeu el vídeo d'acollida que apareix en l'engegar el televisor de la vostra habitació.

Prevenir caigudes



S'estima que un 10% del total de caigudes es produeixen en el medi hospitalari. Els professionals aplicaran un seguit de mesures destinades a evitar que el pacient caigui; però si ens ajudeu, junts reduïrem la possibilitat que caigieu.

Així doncs, en aquest díptic trobareu unes recomanacions per evitar caure o que un familiar ingressat vostre caigui durant la seva estada al nostre centre.

LLOCS MÉS FREQÜENTS DE CAIGUDES

- Del llit o voltants del llit (habitació).
- Quan la persona es mou d'un lloc a l'altre.
- Anar al bany amb presses.
- Asseure's en una cadira, butaca, cadira de rodes...

Pot tenir conseqüències com:

- Fractures de maluc o canell.
- Dislocacions de maluc i esquena.
- Traumatismes al cap i dolors.
- Por de caure, amb disminució de la seguretat i restricció d'activitats.

QUI ESTÀ EN RISC?

El risc de caure d'un pacient augmenta si:

- És una persona més gran de 65 anys.
- Està desorientat o confós.
- Pren una medicació que li causa son, mareig i/o debilitat.
- Està dèbil o té mala coordinació o falta de força a les cames o braços.
- Ha caigut ja alguna altra vegada.
- Té necessitat d'anar al lavabo freqüentment i amb urgència.
- Té pèrdua o disminució dels sentits (audició, vista).

COM ENS PODEU AJUDAR?

Demaneu sempre ajuda:

- Per moure-us, si ho necessiteu.
- Utilitzeu el timbre d'avís.
- Aviseu ràpidament davant qualsevol símptoma de mareig.

Tingueu cura i preneu-vos el temps necessari quan us moveu per l'hospital:

- Aixequiu-vos lentament del llit o sofà per evitar marejos.
- Vigileu que la butaca, llit i/o cadira de rodes tinguin el fre posat.
- Eviteu córrer per anar al lavabo, timbre, etc.
- Eviteu fer les activitats de la vida quotidiana (bany, vestit, etc.) després de prendre medicació sedant.
- Feu ús adequat de les ajudes tècniques: caminadors, bastons, etc.
- Utilitzeu calçat tancat, sense talons i posat correctament.
- Utilitzeu roba adequada i correctament posada (controleu llargades, botons, etc.).
- Per aixecar-vos del llit, de la cadira o del vàter, utilitzeu sempre el costat valent.

I en general:

- Aneu al lavabo cada 2 o 3 hores, per evitar urgències.
- Utilitzeu les ulleres si les necessiteu o bé l'audiòfon si teniu dèficit auditiu.
- Tingueu els objectes necessaris a l'abast: timbre, telèfon, cunya, interruptor de la llum, comandament de la televisió, aigua, mocadors, etc.
- Assegureu-vos que l'habitació està correctament il·luminada i lliure d'obstacles.
- No intenteu baixar del llit amb les baranes apujades.
- No us agafeu al tovalloler, els poms de les portes, etc. Utilitzeu les ajudes tècniques: caminadors, bastons, etc.
- Si ha passat el servei de neteja, espereu fins que el terra estigui eixut.
- És important que conegueu el nom, la dosi i la pauta de la medicació que preneu.
- Pregunteu i conegueu els efectes secundaris de la medicació que preneu. Alguns medicaments poden tenir efecte sobre la coordinació i equilibri, altres poden provocar urgència (laxants, diürètics que faran que necessiteu anar al vàter).

Althia sense dolor

EL DOLOR ÉS IMPORTANT

- El dolor no s'ha d'assumir com una experiència inevitable pròpia d'una malaltia. El dolor cal prevenir-lo i evitar-lo.
- L'OMS reconeix el tractament del dolor com un dret fonamental, per tant, no us heu de resignar a viure amb dolor.

VALOREM EL VOSTRE DOLOR

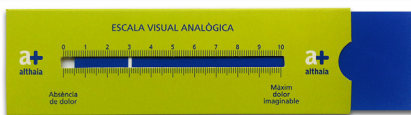
El dolor generalment apareix com una advertència o signe d'alarma davant l'existència d'una malaltia o com a resposta a que quelcom no va bé dins el nostre cos. La valoració que feu del vostre dolor orientarà els professionals sanitaris que us cuiden per trobar un tractament individualitzat i a avaluar si aquest és efectiu.

US FA MAL? EXPLIQUEU EL VOSTRE DOLOR

El professional sanitari necessita que li expliqueu tot sobre el vostre dolor per poder tractar-lo adequadament. **No oblideu explicar:**

- Quan, com i per què creieu que ha començat el dolor.
- A on us fa mal, si canvia de lloc, o si us és difícil explicar.
- Quant temps porteu amb el dolor, si us havia fet mal abans o si és nou.
- Quant de mal us fa. Tenim eines senzilles per mesurar la intensitat del dolor.
- Com és el dolor: punxant, crema, intermitent, si millora amb la postura o si empitjora amb el moviment.

Demani que “us mesurin el dolor”. Durant la vostra estada a l'hospital, la infermera o metge us ensenyaran i explicaran les escales:



Us demanaran que mesureu el vostre dolor del 0 al 10:

El 0 equival a “no dolor” i el 10 al màxim dolor que podeu resistir.

Això els permetrà posar l'analgèsia adient, millorant així el vostre confort, fent més suportable la vostra patologia.

***Si us operen
d'una pròtesi total
de genoll***

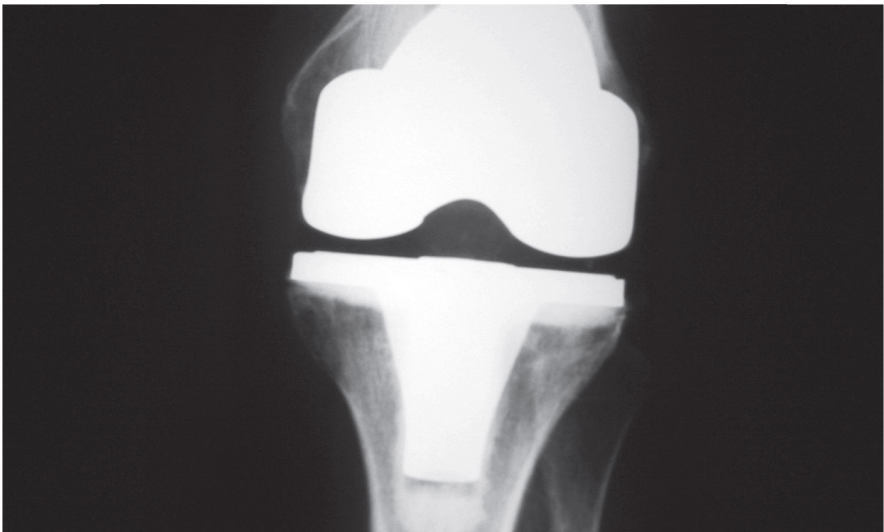


PER QUÈ ÉS NECESSÀRIA UNA PRÒTESI DE GENOLL

Una articulació és una estructura del cos humà on s'ajunten dos o més ossos i aquest engranatge permet el moviment.

En el cas de l'articulació del genoll, aquests ossos són: la tibia, el fèmur i la ròtula, que s'ajunten formant el genoll. A la part final de l'os d'una articulació hi ha un teixit que s'anomena cartílag, el qual amorteix les forces que actuen sobre l'os, cosa que permet que l'articulació es mogui fàcilment i sense dolor.

Quan hi ha una destrucció d'aquesta articulació (genoll), es requereix una pròtesi total (PTG). En col·locar una PTG, els extrems ossis del fèmur, de la tibia i de la ròtula són substituïts pel material protètic, que pot ser d'acer inoxidable o aliatge de cobalt, de titani, de polietilè...



INTERVENCIÓ I POSTOPERATORI

- Ingressareu el mateix dia de la intervenció
- La intervenció té una durada de 1h i 30 min aproximadament, però a aquest temps s'ha d'afegir la preparació en el bloc quirúrgic i la recuperació postoperatòria en el Servei de reanimació. L'acompanyant rebrà informació per part del cirurgià en finalitzar la intervenció a la planta -3 i un missatge quan el pacient entri a reanimació i també en pujar a planta.
- En arribar a planta, us demanarem quin grau de dolor teniu, administrarem analgèsia de pauta fixa cada 4 hores i, si cal, analgèsia de rescat.
- Portareu un embenat lleuger que es retirarà l'endemà, però que us permetrà iniciar rehabilitació.
- Portareu un catèter venós que es deixa exclusivament per a l'analgèsia.
- La ingesta s'inicia en arribar a planta, si no hi ha contraindicació. Us n'informarà la infermera.
- Hauréu d'iniciar la mobilització del genoll el mateix dia de la intervenció. Us podreu llevar i començar a caminar amb l'ajuda de les croses, i també amb l'ajuda del fisioterapeutes.
- Posarem gel sovint com a antiinflamatori i analgèsic.
- A partir de l'endemà seguireu el programa de rehabilitació funcional i, abans de l'alta us ensenyarem a pujar i baixar escales.
- Les cures de la ferida es fan a les 24 hores després de la intervenció amb apòsit de silicona, que us permetrà dutxar-vos i no cal canviar-lo fins a la retirada de les grapes.
- Durant l'estada podreu anar al bany a dutxar-vos, supervisats..., per tal de fomentar la vostra autonomia tal com fareu a casa.

ALTA

Una vegada us donem l'alta, podreu fer vida normal amb certes limitacions: no aixecar pesos, no fer esforços, etc.. Només caldrà la vostra col·laboració activa i el suport familiar o d'alguna persona de confiança.

- Seguiu la pauta d'analgèsia prescrita. No reduïu els analgèsics massa aviat (preneu-los almenys durant 3-4 dies)
- Administreu-vos diàriament l'heparina a la mateixa hora per evitar trombosis.
- Feu els moviments de genoll sense forçar però amb constància. Quan estigueu asseguts descanseu amb el peu elevat.
- Camineu amb crosses fins que us ho digui el metge.
- Poseu-vos gel, 20 minuts 3 cops al dia.
- Quan marxeu d'alta, us tramitem la rehabilitació funcional a domicili.
- La ferida estarà tapada amb un apòsit, que heu de mantenir net i sec, tot i que us hi pugueu dutxar. No cal fer cap cura fins a la retirada de les grapes, en uns 10-12 dies. Normalment aquesta cura la fa la infermera del vostre ambulatori.
- En cas que l'apòsit s'embruti o s'arrenqui, s'ha de curar amb Clorhexidina 0,2% i tapar amb gases i esparadrap.
- Heu de portar la mitja elàstica durant el dia i retirar-la a la nit.
- Si teniu febre, dolor intens, signes d'envermelliment de la ferida, etc. cal que vingueu a urgències.

Rehabilitació funcional

L'equip de fisioteràpia us ensenyarà els exercicis que heu de fer i en quina freqüència, per guanyar força muscular i balanç articular. Per millorar el vostre procés de recuperació és molt important iniciar, tan aviat com sigui possible, els exercicis de fisioteràpia (tant abans com després de la intervenció). Els moviments no han de ser forçats i s'han de fer lentament i constant. Es recomana començar a caminar distàncies curtes al principi i, a poc a poc, augmentar la distància. Podeu tornar a les activitats quotidianes tan aviat com us hi sentiu còmodes.

Pot ser que experimenteu una mica més de dolor després de fer l'exercici. Això és normal. Per intentar evitar-ho, és recomanable aplicar gel després dels exercicis.

Guia d'exercicis pel preoperatori i per l'estada hospitalària



1 Quan estigueu estirat o assegut, gireu els dos turmells en el sentit de les agulles del rellotge i en sentit contrari.

Realitzeu 3 sèries de 10 repeticions durant 5 – 10 segons



2 Quan estigueu estirat, realitzeu "punta i taló" per flexionar i estendre els turmells amb força. Mantingueu el vostre genoll estirat durant l'exercici; estireu també els músculs del panxell.



Realitzeu 3 sèries de 10 repeticions durant 5 – 10 segons



3 Contracció estàtica del quàdriceps (isomètrics): amb les cames estirades, aixequen el peu amunt i premeu el genoll cap avall amb fermesa contra el llit per treballar els músculs de la cuixa. Mantingueu la posició durant cinc segons i després relaxeu la cama.

Realitzeu 3 sèries de 10 repeticions durant 5 – 10 segons



4 Contracció dinàmica del quàdriceps: assegut o estirat amb les cames rectes, col·loqueu una tovallola enrotllada sota del genoll. Aixequeu el taló per tal que el genoll s'estiri.

Realitzeu 3 sèries de 10 repeticions durant 5 – 10 segons



5 Estirat, flexionar i estendre la cama.

Realitzeu 3 sèries de 10 repeticions durant 5 – 10 segons



6 En seure a la cadira, estendre els dits amunt, premeu els músculs de la cuixa i estireu el genoll. Heu de mantenir la posició durant 5 segons i posteriorment relaxar la cama lentament.

Realitzeu 3 sèries de 10 repeticions durant 5 – 10 segons

Recomanacions per al postoperatori

- Feu els exercicis amb cura i fins que el dolor ho permeti. Dobleu i estireu el turmell amb freqüència en estat de repòs.
- Per ajudar a reduir la inflor a la cama, descanseu amb el peu elevat (coixí a sota dels talons)
- Prohibit posar una tovallola/coixí sota del genoll, ja que en dificulta l'extensió.

Feu el màxim que pugueu i sigueu positius!

*Si us operen
d'una pròtesi total
de maluc*



L'objectiu de la implantació d'una pròtesi de maluc és alleujar el dolor intens, el dèficit de mobilitat i la inflamació, que fan que tingueu dificultats per caminar, pujar i baixar escales....

PER QUÈ ES NECESSÀRIA UNA PROTÈSI TOTAL DE MALUC?

Una articulació és una estructura del cos humà on s'ajunten dos o més ossos i aquest engranatge permet el moviment. En el cas de l'articulació del maluc aquests ossos són, el cap del fèmur i l'acetàbul que es deformen per la malaltia i ja no articulen bé. Quan això passa es requereix una pròtesi total de maluc.

La pròtesi es pot posar amb ciment o sense, depenent de l'edat del pacient segons decisió mèdica.

INTERVENCIÓ I POST OPERATORI

- Ingressareu el mateix dia de la intervenció quirúrgica i se us donarà tota la informació.
- Aquesta intervenció té una durada de dues hores aproximadament, però a aquest temps s'hi ha d'afegir la preparació i la recuperació post operatòria dins del bloc quirúrgic.
- Pujareu a l'habitació amb un apòsit a la cama intervinguda i catèter venós per administrar medicació i analgèsia.
- La ingesta s'iniciarà en arribar a la planta, si no hi ha contraindicació. La infermera us informarà.
- Si no hi ha contraindicació iniciareu la sedestació/deambulació amb crosses la mateixa tarda o l'endemà.
- Seguiu els consells dels professionals abans de mobilitzar-vos.
- Seguireu el programa de rehabilitació funcional l'endemà de la intervenció. Us ensenarem a deambular correctament i, abans de l'alta, a pujar i baixar escales.

RECOMANACIONS A L'ALTA

- No serà necessària la rehabilitació a domicili.
- Camineu amb sabata tancada, segons tolerància. Feu trajectes curts i sovint.
- Seieu en cadires altes i avançant la cama intervinguda abans de seure (foto 1).
- Poseu una alça al vàter (foto 2).
- Eviteu encreuament de cames (foto 3).



- Eviteu ajupir-vos.
- Poseu-vos l'heparina diàriament respectant horari d'administració i fins nova indicació mèdica.
- Poseu-vos gel local a la zona intervinguda, tres cops al dia un màxim de 20 minuts.
- Per a un bon control del dolor procureu prendre els analgèsics prescrits pel vostre metge.
- És aconsellable que dormiu de panxa enlaire amb les cames una mica separades. Si us heu de tombar cal que ho feu sempre amb un coixí entre les cames.
- La ferida estarà tapada amb un apòsit, que heu de mantenir net i sec, tot i que us hi pugueu dutxar. No cal fer cap cura fins a la retirada de les grapes, en uns 10-12 dies. Normalment aquesta cura la fa la infermera del vostre ambulatori.

REHABILITACIÓ FUNCIONAL

L'equip de fisioteràpia us ensenyarà els exercicis que heu de fer i en quina freqüència, per guanyar força muscular i balanç articular.

Per millorar el vostre procés de recuperació és molt important iniciar, tan aviat com sigui possible, els exercicis de fisioteràpia (tant abans com després de la intervenció). Els moviments no han de ser forçats i s'han de fer lentament i constant. Es recomana començar a caminar distàncies curtes al principi i, a poc a poc, augmentar la distància. Podeu tornar a les activitats quotidianes tan aviat com us hi sentiú còmodes. Pot ser que experimenteu una mica més de dolor després de fer l'exercici. Això és normal. Per intentar evitar-ho, és recomanable aplicar gel al maluc després dels exercicis.

GUIA D'EXERCICIS PER AL PREOPERATORI I PER A L'ESTADA HOSPITALÀRIA



1 Quan estiguen estirat o assegut, gireu els dos turmells en el sentit de les agulles del rellotge i en sentit contrari.

Realitzeu 3 sèries de 10 repeticions durant 5-10 segons.



2 Contracció estàtica del quàdriceps (isomètric): Amb les cames estirades, aixequiu el peu amunt i premeu el genoll cap avall amb fermesa contra el llit per treballar els músculs de la cuixa. Mantingueu la posició durant cinc segons i després relaxeu la cama.

Realitzeu 3 sèries de 10 repeticions durant 5-10 segons.



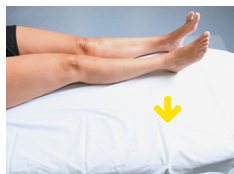
3 Estirats, contraieu les natges (glutis).

Realitzeu 3 sèries de 10 repeticions durant 5-10 segons.



4 Estirats, flexioneu i estireu la cama.

Realitzeu 3 sèries de 10 repeticions.



5 Estirats, obriu i tanqueu la cama.

Realitzeu 3 sèries de 10 repeticions.



6 En seure a la cadira, estendre (estirar) els dits amunt, premeu els músculs de la cuixa i estireu el genoll. Heu de mantenir la posició durant 5 segons i posteriorment relaxar la cama lentament fins a tocar el terra.

Realitzeu 3 sèries de 10 repeticions durant 5-10 segons.

L'equip de fisioteràpia us ensenyarà a mobilitzar-vos i desplaçar-vos de forma correcta, així com a pujar i baixar escales.

MOVIMENTS RESTRINGITS.

Heu de tenir en compte, que certs moviments, poden resultar lesius durant un cert període de temps.

1. Flexió de maluc superior a 90°
2. Adducció (creuar la cama)

Recomanacions per al postoperatori

- Feu els exercicis amb cura i fins que el dolor ho permeti. Dobleu i estireu el turmell amb freqüència en estat de repòs.
- Per ajudar a reduir la inflor a la cama, descanseu amb el peu elevat (coixí a sota dels talons)

Feu el màxim que pugueu i sigueu positiu!



**XARXA ASSISTENCIAL
UNIVERSITÀRIA DE MANRESA**

Dr. Joan Soler, 1-3 - 08243 Manresa

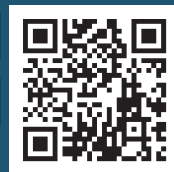
Tel. 93 875 93 00

Fax 93 873 62 04

info@althaia.cat

www.althaia.cat

Trobareu aquesta i més informació
a l'app d'Althaia:



EFQM
Recognised for Excellence
4 Star - 2020