

Informació per a pacients i familiars

Consells i recomanacions en cas de fractura de fèmur



Després d'ingressar per una fractura de fèmur i, amb el propòsit d'aclarir possibles dubtes volem facilitar-vos uns consells perquè la vostra recuperació sigui satisfactòria i tan ràpida com sigui possible.

- Per poder-vos fer un bon seguiment, és important que **assistiu a les cites concertades amb el traumatòleg** i informar el vostre metge de capçalera que heu patit una fractura de fèmur.
- **Preneu tota la medicació receptada** segons la prescripció mèdica. **No prengueu medicaments pel vostre compte** sense autorització o consulta prèvia al vostre metge de capçalera.
- **Procureu caminar tenint en compte les vostres possibilitats.** Cada persona té una evolució diferent, no per caminar més evolucionareu més de pressa. El més important és que us mogueu cada dia i que no us quedeu al llit. Tingueu present les recomanacions que us haurà donat durant l'ingrés el vostre fisioterapeuta.
- **Utilitzeu croses, bastons o caminadors.**
- **Si no podeu fer càrrega de l'extremitat**, només podreu seure i estar al llit. **No podreu caminar fins que us ho digui el traumatòleg.**
- **No us ajupiu ni feu moviments bruscos i no carregueu pesos.**
- **La mobilització és vital** per activar la circulació sanguínia, enfortir la musculatura i afavorir el trànsit intestinal.
- **Procureu portar sabates tancades** i ben ajustades per evitar entrebancar-vos.
- **Segueu en cadires de seient dur i altes** per tal que les cames us quedin en un angle de 90°. Si la cadira té braços, podreu repenjar-vos-hi i us serà més senzill aixecar-vos.
- **Quan us assegeu procureu tenir la cama operada estirada i elevada** sobre un tamboret per facilitar el retorn venós i evitar la inflor excessiva de l'extremitat. Es recomana no encreuar les cames. **I en el cas que porteu una pròtesi no les podeu creuar en cap cas.**
- **Us podeu dutxar**, millor que banyar-vos i mullar la ferida encara que porteu les grapes sempre que no friccioneu la ferida amb força i l'eixugueu bé realitzant suaus tocs sobre aquesta. Assegureu-vos que quedi del tot eixuta i seca.
- **És aconsellable que eviteu l'exposició solar de la ferida** quirúrgica, perquè si no la cicatriu que us quedarà serà més evident.
- **La posició més correcta per dormir és panxa enlaire**, però quan aneu guanyant agilitat en els moviments, us podreu col·locar de costat amb un coixí entremig de les cames.

Suggeriments

- **Si durant la convalescència patiu restrenyiment**, ja sigui perquè la vostra mobilitat s'ha vist minvada o perquè ja n'és de mena, procureu menjar diàriament fruita, verdura, productes integrals i augmentar la ingesta de líquids.
- **Si us han receptat ferro** sapiguen que cal prendre'l en dejú i us aconsellem que l'ingeriu amb un got de suc de taronja natural per tal que la seva absorció sigui millor.
- La **mitja elàstica** que se us ha col·locat durant els dies d'hospitalització, cal dur-la posada durant el dia i retirar-la en anar a dormir. Us aconsellem portar-la fins que hàgiu vingut a control amb el traumatòleg.
- **Si voleu guanyar autonomia** en les activitats quotidianes us fem saber que en el mercat hi ha tota una sèrie d'estrís que us facilitaran la vostra independència com ara: calçadors amb mànecs llargs, alces de WC, utensilis per poder-vos posar els mitjons o les mitges, pinces per recollir objectes que li puguin haver caigut a terra... Tots aquests utensilis els podreu adquirir en ortopèdies o botigues especialitzades.

Signes i símptomes d'alerta



Febre superior a 37,5°C



Ferida que supura, envermellida, calenta o endurida



Dolor intens, falta de sensibilitat o inflor excessiva de la cama operada

Si presenteu qualsevol d'aquests símptomes, **no dubteu en consultar al vostre metge de capçalera** i si ell ho creu convenient, us derivarà al servei d'Urgències de l'hospital.

Per a més informació podeu descarregar-vos al mòbil l'app d'Althaia



DISPONIBLE A L'APP STORE I A GOOGLE PLAY:

