

Informació per a pacients i familiars

Lligaments encreuats (embenat)



A continuació us facilitem les recomanacions que caldrà que seguïu per a una correcta recuperació.

- Podeu **caminar distàncies curtes amb l'ajuda de croses**. El vostre metge us indicarà quan podeu iniciar la càrrega sobre l'articulació intervinguda.
- Seguiu la pauta d'analgèsia prescrita que trobareu detallada a l'informe mèdic. Cal que preneu la medicació abans que el dolor sigui intens. Després és més difícil de controlar.
- Administreu-vos l'heparina diàriament (vegeu el full informatiu).
- Intenteu mantenir l'extremitat estirada o elevada, no flexionada. No poseu res sota el genoll, això us ajudarà a baixar la inflamació del peu.
- No us podeu retirar l'embenat per iniciativa pròpia.
- No podeu fer activitats com conduir, ballar, fer caminades o enfilar-vos a escales, cadires, etc.
- Per dutxar-vos heu de protegir l'embenat amb un plàstic. L'embenat no es pot mullar.
- Recordeu que el millor és que descanseeu, seguïu uns bons hàbits i feu els exercicis recomanats.

Exercicis recomanats

- Feu aquests exercicis 3 cops al dia. Feu-ne entre 15 i 20 repeticions de cadascun d'ells.



Signes d'alarma

- Dolor que no cedeix malgrat prendre la medicació.
- Inflamació de l'extremitat-peu que augmenta malgrat tenir-la estirada o elevada.
- Sagnat de la ferida que sigui visible a través de l'embenat.
- Febre de més de 38 graus.

Si apareix algun d'aquests signes d'alarma, consulteu amb el vostre metge.