

PRECAUCIONS GENERALS

- NO creuar cames



- NO seure en llocs baixos



- NO ajupir-se



- NO girar excessivament el cos sense moure les cames



PRÒTESI DE MALUC

Què hem de tenir en compte després de la intervenció de pròtesi de maluc?



Certificacions:



Més informació:



Productes de suport recomanats



Exercici físic



Com aixecar-se o seure a la cadira



Com aixecar-se del llit

santandreusalut.cat
Cuidem la vida quan es torna delicada

CODI: DI-HS-35/01

sas
SANT ANDREU SALUT

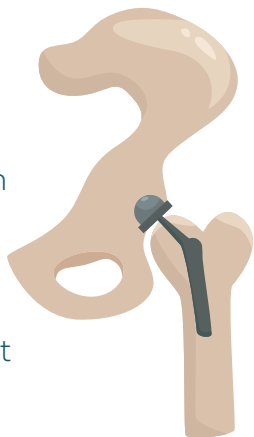
La cirurgia de **pròtesi de maluc** consisteix en la **substitució del maluc** afectat per una **pròtesi artificial**.

Tenir cura de la pròtesi de maluc és important per tal de **prevenir complicacions** com pot ser la luxació d'aquesta.

Cal evitar:

- Postures inadequades
- Certs moviments

A continuació, us detallem un seguit de **consells i recomanacions** per evitar complicacions i progressar adequadament en la seva recuperació.



CONSELLS GENERALS

A l'hora de seure i aixecar-se:

- Evitar seure en seients baixos.
- És preferible utilitzar cadires amb recolzabraços.
- A l'hora de seure i aixecar-se mantenir la cama operada estirada i flexionar la bona.



Al llit:

- És recomanable dormir panxa amunt i amb un coixí entre les cames durant els primers dies.
- Si es dorm de costat posar sempre un coixí entre les cames.
- Per entrar i sortir del llit fer-ho amb moviments petits.



Deambulació i escales:

- La crossa o bastó per caminar sempre anirà al costat contrari de la cama intervinguda.
- Els dos peus aniran al mateix graó.

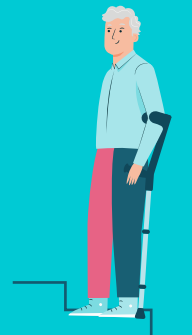


A l'hora de pujar escales:

- Primer pujar la cama sana i després la intervinguda.

Per baixar escales:

- Primer ho farem amb la cama intervinguda i després l'altra.



I A CASA?

Vestit:

- Cal fer-ho assentat i posar primer la cama operada.
- Utilitzar productes de suport (pinces, calçador llarg i posamitjons) per facilitar el vestit de la part inferior.
- Es recomanable sabates tancades, antilliscants però evitant cordons.



Ús WC:

- Cal posar una alça en el WC i un agafador a la paret per facilitar seure i aixecar-se.



Bany:

- Es recomana utilitzar dutxa en lloc de banyera; col·locant un seient a l'interior i agafadors.
- Cal catifa/terra antilliscant.
- Es pot utilitzar esponja de mànec llarg.
- En cas de banyera, cal col·locar banqueta o tamboret de banyera.

