



Dormir cara amunt



NO girar la cama operada, els dits han de mirar cap amunt. Pot col·locar un coixí entre les cames i al lateral per ajudar-se a mantenir la postura.

Dormir de costat



NO dormir de costat sobre la cama operada. Pot dormir sobre la cama sana posant un coixí sota la cama operada.

Aixecar-se/entrar llit



Colocar-se a la vora del llit pel costat sà. Amb el cos ben recte aixecar-se treient la cama operada amb ajuda d'una cinta. Per entrar ajudar-se amb la cinta i pujar primer la cama operada.







Aixecar-se/seure a la cadira



Estirar lleugerament la cama operada per disminuir la càrrega i recolzar-se amb els braços per seure/aixecar-se.





Posicions a evitar a la cadira		
		
NO creuar la cama operada per sobre de la sana.	No asseure's en cadires baixes o sofàs massa tous/baixos per evitar col·locar els genolls per sobre de l'alçada dels malucs.	No inclinar-se cap endavant amb el cos o anar a agafar res que estigui al terra.
Vigilar al caminar	Entrar al cotxe	Com caminar amb croses i pujar i baixar escales
		CONSIDERACIONS GENERALS PTG 
Evitar pivotar/girar sobre la cama operada en recolzament	Estirar lleugerament la cama operada al seure/aixecar-se. Pot ajudar-se amb els braços per entrar la cama al cotxe.	Escanejant el codi QR pot accedir a indicacions addicionals

Utilitza el teu navegador habitual. Clicar a sobre de cada imatge per poder visualitzar els vídeos dels exercicis.
 Utiliza tu navegador habitual. Clicar encima de cada imagen para poder visualizar los videos de los ejercicios



Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>). Citar aquesta obra com: Exercicis de fisioteràpia.

Barcelona: Consorci Sanitari de Terrassa, 2024. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.