












Fer els exercicis sense dolor i realitzar cadascun durant cinc minuts
 Hacer los ejercicios sin dolor y realizar cada uno durante cinco minutos

Cliqueu a les imatges per veure el contingut dels vídeos o al QR / Clique en las imagenes para ver el contenido de los videos o al QR

| CINTURA PELVICA ABD | CINTURA PELVICA ADD | CINTURA PELVICA PRO | CINTURA PELVICA SUP |
|---|--|---|--|
|  |  |  |  |
| DOBLAR PIERNA | LEVANTAR PIERNA | APRETAR TOALLA POSTIQ | PELOTA TENIS |
|  |  |  |  |
| TRAZOS LONGITUDINALES | | | |
|  | | | |
| | | | |
| | | | |



INFORMACIÓ I RECOMANACIONS

CONSELLS I RECOMANACIONS PER A PACIENTS INTERVINGUTS DE LLIGAMENT ENCREUAT ANTERIOR DE GENOLL

- Realitzeu els exercicis 3 vegades al dia.
- En cas de inflamació i/o dolor poseu una bossa de gel, protegint la pell un temps màxim de 20 minuts.
- En cas d'inflamació es posarà la cama en elevació (decliu).
- Si per indicació mèdica ha de portar fèrula només es treurà per fer els exercicis, la resta del dia i durant la nit es mantindrà posada.
- La fèrula s'ha de posar per sota de la roba i fixar-la bé amb les cintes perquè no es mogui. La ròtula ha de quedar lliure.
- Col·locar les crosses a una alçada correcta i fer un bon ús per evitar possibles caigudes o complicacions.
- Si heu d'utilitzar escales pugeu col·locant primer la cama sana i baixeu-les col·locant primer la cama lesionada.
- Mantindrem uns bons hàbits dietètics, una alimentació variada i beure 1.5-2 ml d'aigua.
- És important mantenir una bona hidratació i higiene de la pell de la cama, posar crema hidratant cada dia.

Es recomana en cas de que la ferida ja estigui ben tancada i sense punts:

1. Massatge a la cicatriu amb qualsevol crema hidratant o bé amb oli de rosa de mosqueta.
Agafi la cicatriu amb l'altra mà i mogui-la en diferents sentits (transversal i longitudinalment).

CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA PACIENTES INTERVENIDOS DE PLASTIA DE LCA

- Realizar los ejercicios 3 veces al día.
- Poner bolsa de hielo protegiendo la piel en caso de inflamación y/o dolor un tiempo máximo de 20 minutos.
- En caso de inflamación se pondrá la pierna en elevación (declive).
- Si por indicación médica tiene que llevar una férula solo se quitará para hacer los ejercicios, el resto del día y por la noche se mantendrá puesta.
- La férula se tiene que poner por debajo de la ropa y se tiene que fijar bien con las cintas para que no se mueva. La rotula tiene que quedar libre.
- Colocar las muletas a una altura correcta y hacer un buen uso para evitar posibles caídas o complicaciones.
- Si tenéis que usar escaleras subir con la pierna NO lesionada y bajar con la pierna lesionada.
- Es importante mantener unos buenos hábitos dietéticos, una alimentación variada y beber 1.5-2 litros de agua al día.
- Es importante mantener una buena hidratación de la pierna, poner crema hidratante cada día.