



És molt important que no prengui alcohol ni cap altre tipus de drogues.



Mantenir una dieta lleugera i passar a fer una dieta normal progressivament.



Pot realitzar la marxa amb l'ajuda d'una crosseja, vagi recolzant progressivament segons vagin millorant les seves sensacions.



Prenguis la temperatura corporal per la tarda-nit els propers quatre dies.



Tingui precaució de **no mullar l'embenat** quan hagi de realitzar la seva higiene personal.



La inflamació pot controlar-se amb l'aplicació de gel sobre l'embenat durant les primeres 72h.



Prengui la medicació indicada al full d'alta com se li va informar. Si habitualment pren algun tractament mèdic l'ha de reprendre.

NO ES PREOCUPI,

perquè és normal si :

- ***Nota un dolor suportable, aquest disminuirà poc a poc.***
- ***Si té nàusees i vòmits ocasionals.***
- ***Es nota lleugerament somnolent.***



93 896 00 25 (ext. 6909)
TELÈFON DE CONTACTE LES 24H.

CONSORCI SANITARI
Garraf



Guia del pacient _____

ARTROSCÒPIA DE GENOLL

RECOMANACIONS POSTOPERATÒRIES

www.csg.cat

Unitat de Cirurgia Sense Ingrès (UCSI)
SERVEI DE TRAUMATOLOGIA



JA ESTIC OPERAT

ara què he de fer ?

ABANS DE MARXAR DE L'HOSPITAL



Recordi passar per admisions amb el seu full d'alta per demanar que li programin les visites postoperatòries. Demani també els justificants que li calguin per a vostè o els seus acompanyants.

UN COP A CASA...



Ha de mantenir repòs relatiu les primeres 24h posteriors a la intervenció quirúrgica.



Les primeres hores procuri comptar amb l'ajuda d'un adult que es responsabilitz de vostè.



No condueixi després de la intervenció. Preferentment no ho faci fins que no sigui capaç de reaccionar a una situació d'urgència al volant.

COM PUNXAR-SE*

la heparina ?

*Consulti en el seu full d'alta si la té pautaada (1 punxada cada 24h.)



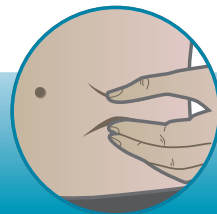
1. Rentar-se bé les mans amb aigua i sabó



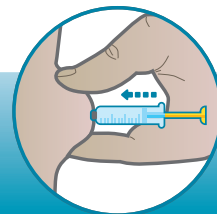
2. Anar alternant la punxada de costat



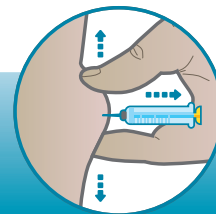
3. Desinfectar en cercle de dins cap a fora



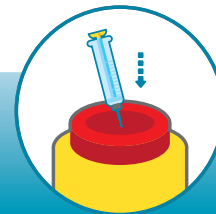
4. Agafar un pessic de pell de la zona abdominal



5. Injectar lentament sense deixar anar el pessic (10 seg.)



6. Extreure l'agulla i deixar el pessic sense fregar-se



7. Llençar la xeringa en el contenidor adient

RECUPERANT-SE

des del primer dia



Exercici 1

Posar una petita tovallola enrotllada o quelcom similar sota del genoll intervingut.



Estirar el genoll fins a sentir la tovallola a la part posterior del genoll, aguantar 3-5 segons aixafant-la amb força.

Fer 10 repeticions, 3 o 4 vegades al dia.



Exercici 2

Aixecar la cama recta uns 15-20 cm durant 10 seg.

Fer 30 repeticions, 3 o 4 vegades al dia.

URGÈNCIES

quan he d'anar-hi ?

- **Febre alta, més de 38°C o calfreds.**
- **Si té nàusees i vòmits repetits.**
- **Si es produeix una hemorràgia excessiva i continuada de la ferida o de qualsevol altre part del cos.**
- **Si nota excessiva son, mareig intens a l'aixecar-se, impossibilitat de caminar o orinar.**

El telèfon d'emergències 112 està a la seva disposició les 24h del dia, si és necessari li facilitaran el recurs adient per poder anar al servei d'urgències.

112
emergències