

Informació per a pacients

Recomanacions postoperatòries després d'una artroscòpia de genoll



Medicació

- Seguiu la pauta de calmants indicada en l'informe d'alta. No espereu a tenir un dolor intens.
- Administreu-vos la pauta indicada d'heparina.

Higiene personal i cura de la ferida

- Entre les 24 i 48 h posteriors a la intervenció, us podreu dutxar, sempre segons les indicacions de la infermera.
- Feu les cures cada dia després de la dutxa, tal com us expliquem a continuació:



1. Dutxeu-vos



2. Netegeu la ferida amb clorhexidina a l'1%



3. Col·loqueu apòsits nets



4. Poseu-vos la mitja elàstica

- Apliqueu gel al genoll entre quatre i cinc vegades al dia.
- Durant el dia, heu de portar la mitja elàstica i retirar-la a la nit.

Mobilització

- Mantingueu una activitat moderada alternant amb estones de repòs. Si esteu asseguts, podeu flexionar el genoll.
- Si no hi ha cap contraindicació mèdica, podreu començar a recolzar el peu i caminar amb ajuda de les croses. El metge us indicarà a l'informe d'alta quan ho podreu fer.
- No aneu saltant ni a peu coix ni estigueu molta estona dret.
- Utilitzeu calçat còmode i tancat, tipus vamba.

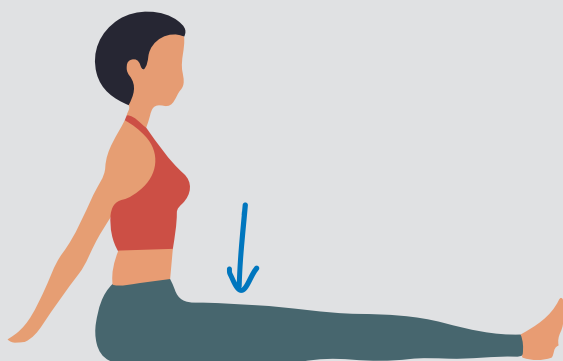
Exercici



1

Amb la cama completament estirada, aixequem-la amunt.

Repetiu-ho 25 vegades, 4 cops al dia.



2

Premeu el genoll contra el terra posant dura la musculatura de la cuixa (quadríceps). Heu de mantenir la postura durant 8 segons i relaxar.

Repetiu-ho 10 vegades.

Signes d'alarma

- Febre
- Edema i dolor intens a la zona intervinguda
- Sagnat abundant de la ferida quirúrgica
- Dolor intens que no cedeix amb la medicació

Si teniu algun dubte o problema contacteu amb nosaltres.

- **Dies feiners de 07:00 a 21:00 h.** Si us han operat a:
 - Hospital Sant Joan de Déu: 93 875 93 00 - Ext. 5061 - 5063
 - Clínica Sant Josep: 93 874 40 50
- Fora d'aquest horari, **en cas d'urgència durant les 24 hores posteriors a la intervenció**, a partir de les 21:00 h podeu trucar al telèfon 93 875 93 00 - Ext. 7501 (servei d'Anestèsia).

