

.....
PUJAR I BAIXAR ESCALES

Quan pugi escales col·loqui el peu sa a l'esglaió i amb l'ajuda del bastó pugi després el peu afectat.

Per baixar les escales situï el bastó a l'esglaió inferior i faci el primer pas amb el peu afectat. Després, baixi el peu sa a l'esglaió.

.....



MÚTUA COL·LABORADORA
AMB LA SEGURETAT SOCIAL

NÚMERO 1

www.mc-mutual.com

.....
CAMINAR AMB BASTONS

Caminar amb l'ajuda de dos bastons anglesos i recolzar l'extremitat afectada entre aquests.

Per retirar de manera progressiva el bastó, seguint les indicacions mèdiques, cal retirar primer el de la cama afectada. Posteriorment, es pot retirar el contralateral.

.....

PAUTES D'EXERCICIS DOMICILIARIS

ESQUINÇ DE TURMELL

Servei Suport Rehabilitació i
Fisioteràpia (SARF).
CLÍNICA MC MUTUAL





OBJECTIUS DEL TRACTAMENT

- CONTROL DEL DOLOR I DE LA INFLAMACIÓ
- INICIAR LA MOBILITAT DE L'ARTICULACIÓ DEL TURMELL
- INICIAR LA PROPIOCEPCIÓ
- INICI DE LA REEDUCACIÓ DE LA MARXA

Mesures per millorar la circulació i disminuir la inflamació

1 APLICACIÓ DE FRED LOCAL

POSICIÓ: cama estirada i relaxada.

Aplicar crioteràpia al principi i al final dels exercicis. Es pot utilitzar una bossa de gel o 1 kg. de pèsols congelats, però no s'ha de posar MAI directament sobre la pell (interposar-hi un drap o un paper).

TEMPS: 15 minuts cada vegada.

2 BANYS DE CONTRAST

POSICIÓ: asseguts amb 2 cubetes.

Bany alterns per activar la circulació. Omplir una cubeta amb aigua freda i glaçons i l'altra amb aigua calenta (que no cremi). Introduir el peu a l'aigua freda 1 minut i després a l'aigua calenta 2 minuts, i fer diferents canvis. Sempre acabar amb l'aigua freda.

Exercicis per iniciar la mobilitat de l'articulació del turmell

POSICIÓ: cama estirada amb un coixí situat per sota del tou de la cama.

EXERCICI: amb l'ajuda d'una tovallola estirar el peu cap a un mateix. Mantenir aquesta posició durant aproximadament 10 segons i relaxar, tot tornant a la posició inicial.

TEMPS: 15 repeticions. 3 cops al dia.

POSICIÓ: cama estirada amb un coixí situat per sota del tou de la cama.

EXERCICI: automobilitzar el turmell sense ajuda de la tovallola. Fer una flexió dorsal del turmell portant el dit gros cap a un mateix.

TEMPS: 15 repeticions. 3 cops al dia.

POSICIÓ: cama estirada amb un coixí situat per sota del tou de la cama.

EXERCICI: automobilitzar el turmell sense ajuda de la tovallola. Fer una flexió plantar del turmell movent el dit gros cap a avall (intentant fer puntes).

TEMPS: 15 repeticions. 3 cops al dia.

Mesures per iniciar la propiocepció

POSICIÓ: asseguts en una cadira o tamboret.

EXERCICI: asseguts damunt d'una cadira, col·locar el peu sobre una tovallola i intentar arrugar-la amb els dits del peu.

TEMPS: 5 minuts. 3 cops al dia.

POSICIÓ: asseguts en una cadira o tamboret.

EXERCICI: asseguts, passar una ampolla per sota de la planta dels peus des de la punta fins al taló.

TEMPS: 5 minuts. 3 cops al dia.

POSICIÓ: asseguts en una cadira o tamboret.

EXERCICI: trepitjar o aixafar una pilota, mantenir-la premuda durant 5 segons i descansar 5 segons. Cal fer-ho primer amb la punta del peu, després amb la planta del peu i després amb el taló.

TEMPS: 15 repeticions. 3 cops al dia.

