

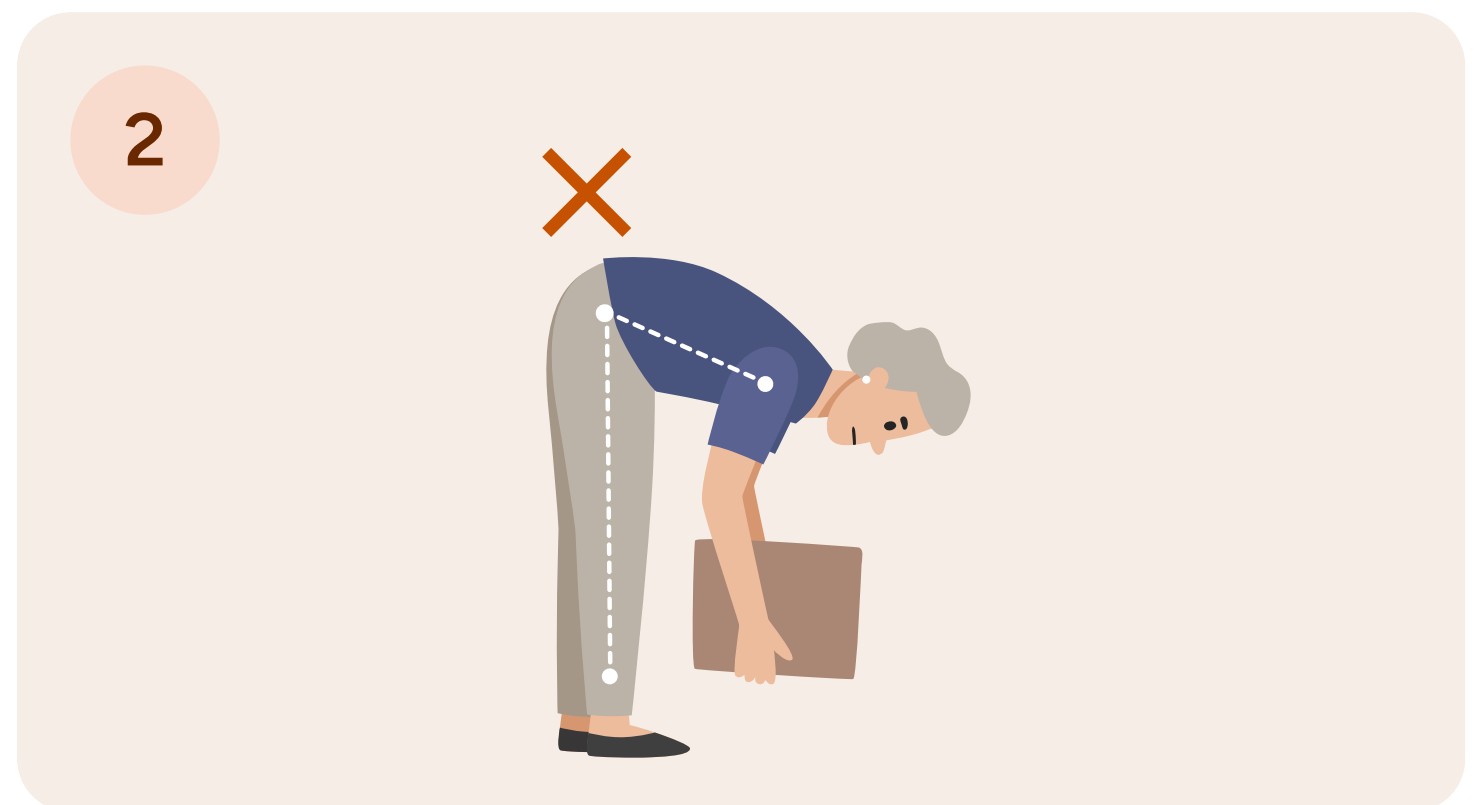
M'han posat una pròtesi al maluc. Quins moviments he d'evitar?

Una fractura de maluc és quan es trenca **el fèmur a prop del maluc**. Això passa sobretot en persones grans amb els ossos dèbils. Si t'has fracturat el maluc i t'hi han posat una pròtesi, és important **tenir cura per evitar que la pròtesi se surti del seu lloc**.

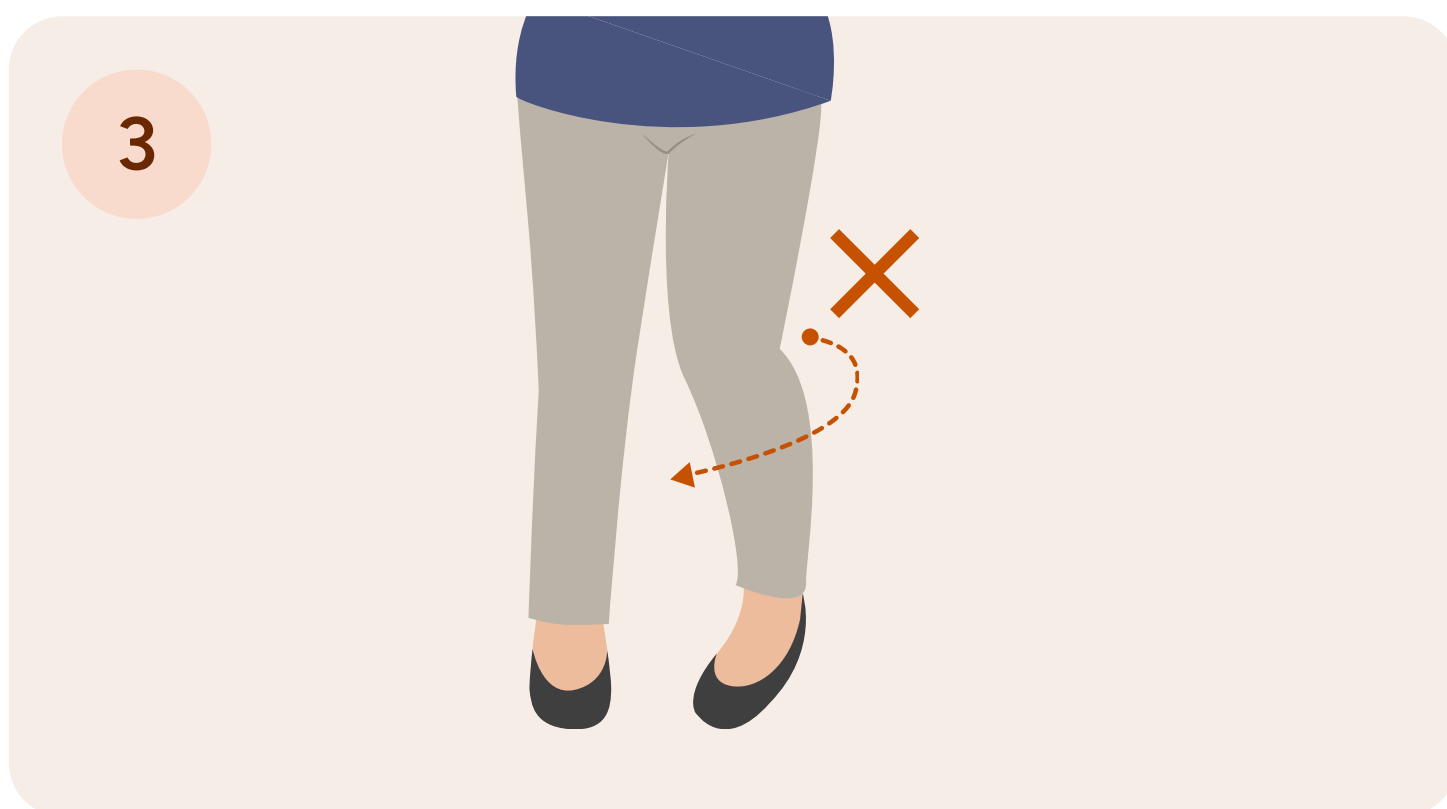
Durant els primers mesos hi ha més risc, per això cal seguir aquestes mesures:



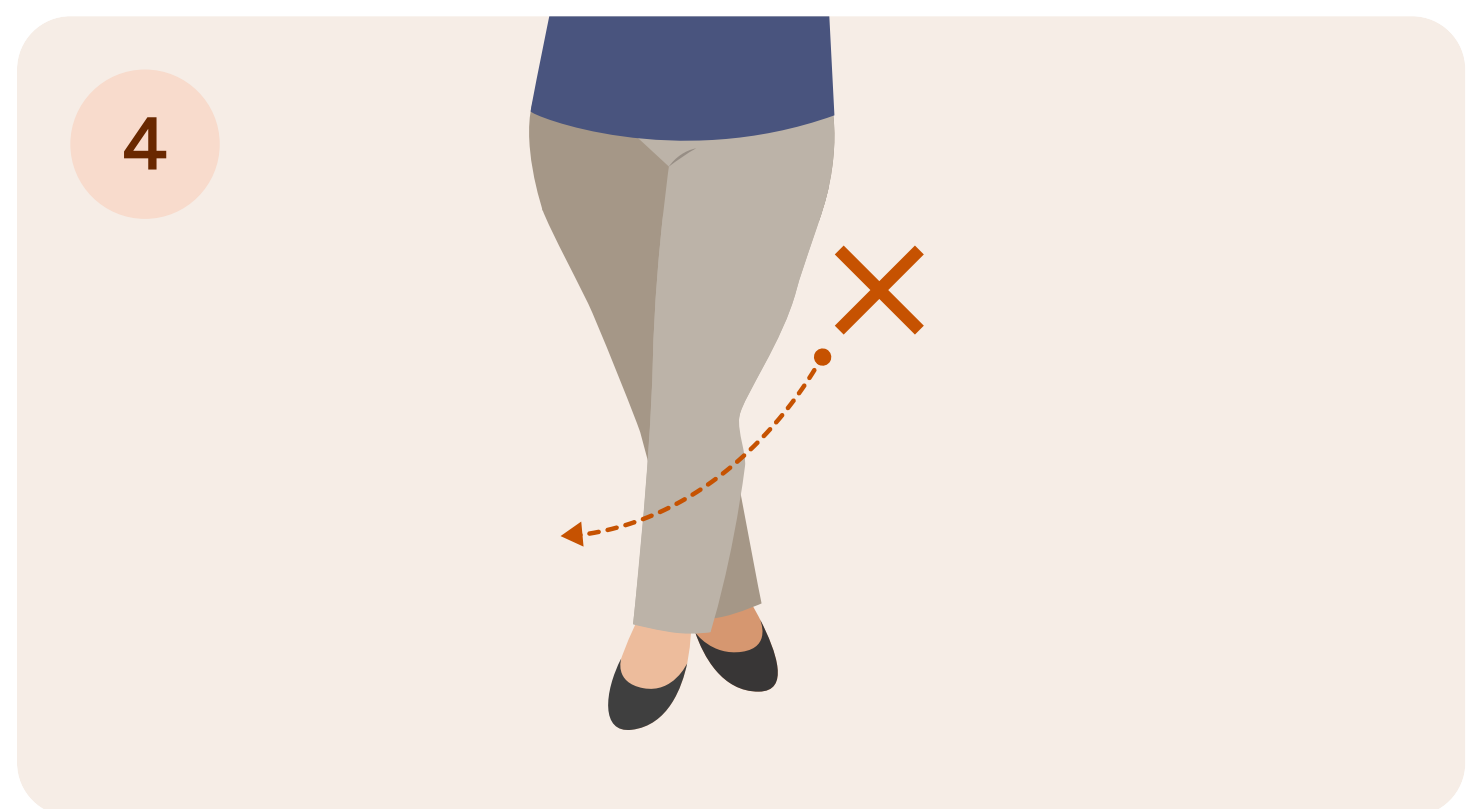
No t'asseguis en cadires baixes ni t'inclinis cap endavant quan estiguis assegut o asseguda.



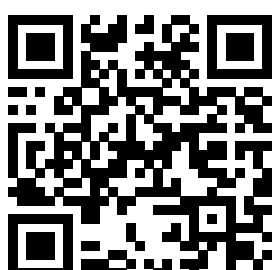
No t'ajupis. Si has d'agafar alguna cosa del terra, pots fer servir unes pinces llargues.



No giris la cama operada cap a dins.



No creuis les cames en cap moment: ni estant de peu ni assegut o asseguda.



Vols saber més sobre fractures de maluc per fragilitat?
Escaneja el QR o ves al següent enllaç:
santpau.cat/fractura-maluc



SANT PAU
Campus Salut
Barcelona



Hospital de
la Santa Creu i
Sant Pau