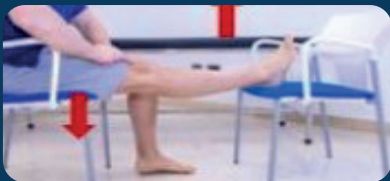


EXTENSIÓN RODILLA CON AYUDA DE SILLA:

Sentado en la silla, coloque otra silla enfrente. Deje que la rodilla se extienda lo máximo posible, mantenga la pierna relajada durante 5- 10min. Realizar al terminar los ejercicios de flexo-extensión previos.



PARA BAJAR LAS ESCALERAS:

- Poner las muletas en el escalón inferior.
- Después bajar la pierna operada.
- Por último, bajar la pierna sana.



RECOMENDACIONES DURANTE LOS CAMBIOS POSTULARES

AL CAMINAR:

- 1 Utilice las muletas o el andador y vaya abandonando las ayudas técnicas, supervisado por su médico.
- 2 Los primeros días camine 3-4 veces unos 10 minutos, después inicie una actividad mayor pero con muchos periodos de descanso.
- 3 Puede subir escaleras, pero NO como ejercicio.



PARA BAJAR LAS ESCALERAS:

Con las piernas en contacto con la silla, coloque las manos en los apoyabrazos, adelante el pie de la pierna operada y siéntese lentamente. Para levantarse siga el mismo procedimiento.



CONSEJOS PARA EL PACIENTE Y EL CUIDADOR

INSTRUCCIONES PARA EL HOGAR:

- 1 Tras la cirugía sentirá una mejoría progresiva en los siguientes meses.
- 2 Debe esperar menos dolor, rigidez e inflamación, y un estilo de vida más independiente.
- 3 Regresar al trabajo depende de la rapidez con la que se recupere y lo exigente que sea el trabajo.

CONTROL DEL DOLOR Y DEL MALESTAR:

- 1 Le recomendamos tomar la analgesia tan pronto como empiece a sentir dolor.
- 2 No espere hasta que el dolor se agrave.
- 3 Un consejo es tomar analgesia antes de hacer actividad y antes de ir a dormir.



DURANTE LA MARCHA:

- Primero avanzar las muletas o andador.
- Segundo, con el uso de la muleta, adelantar la pierna operada (en este ejemplo la derecha), colocándola a la altura de las muletas.
- Por último, adelantar la pierna sana. Cuando comience a utilizar una única muleta, mantener la muleta del lado sano, avanzándola a la vez que la pierna operada.



ESCALERAS:

En este ejemplo la rodilla intervenida sería la derecha.

SUBIR LAS ESCALERAS DE UNA EN UNA, EN TRES PASOS:

- Ponga la pierna sana sobre el escalón superior y apóyese sobre las muletas para subir.
- Después, apoyándose sobre la pierna sana, impúlsese y levante la pierna operada al mismo tiempo que las muletas.



PROGRAMA DE EJERCICIOS

PRÓTESIS DE RODILLA

CONSEJOS PARA LOS CUIDADOS AL ALTA DE LOS PACIENTES INTERVENIDOS DE PRÓTESIS DE RODILLA



"Las intervenciones de reemplazo de la rodilla son **operaciones seguras y que dan buenos resultados**, sin embargo, el éxito de la cirugía depende en gran parte de usted".

CONOCIENDO POSIBLES

COMPLICACIONES

Aunque las complicaciones después de un reemplazo de rodilla son inusuales, usted **debe de estar pendiente de aquellas señales** y síntomas que requieren ponerse en contacto con su médico:

- Si nota enrojecimiento o hinchazón en la herida o rodilla.
- Si la herida supura o sangra.
- Si se cae o se lesiona la rodilla intervenida.
- Si tiene fiebre.
- Si el dolor es importante y no mejora con la medicación.

CUIDADO EN CASA - ATENCIÓN

A LOS ELEMENTOS DEL HOGAR

- 1 Retire alfombras o mobiliario que pueda provocar una caída.
- 2 Cuidado con el suelo mojado.
- 3 Uso adecuado de calzado seguro, no crocs, no sandalias.

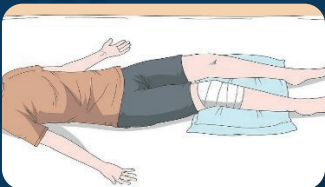


RECOMENDACIONES DE SU MÉDICO

FISIATRA Y SU FISIOTERAPEUTA

TUMBADO/A:

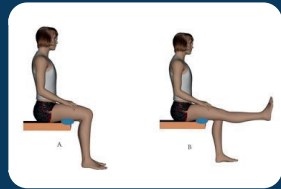
NO colocar nada debajo de la rodilla.



EN UN FUTURO PODRÍAS GENERAR LIMITACIONES EN EL MOVIMIENTO ARTICULAR.

SENTADO/A:

Alternar la posición de la pierna en flexión y en extensión.



MEJORA LA CIRCULACIÓN.

CONSERVA EL MOVIMIENTO ARTICULAR.

RECOMENDACIONES DE SU MÉDICO

FISIATRA Y SU FISIOTERAPEUTA

- **Mantenga la herida limpia y seca**, si la herida no mancha la gasa, puede incluso dejar la piel libre, mantenga siempre limpia la ropa que usa.
- **Se podrá bañar** cuando se lo indique el cirujano.
- **Infórmele al médico rehabilitador, fisioterapeuta o a su cirujano** si aumenta la supuración, el enrojecimiento, el dolor o el olor alrededor del sitio donde se encuentra la incisión.



EL BUEN CUIDADO DE LA HERIDA PERMITIRÁ UNA FAVORABLE CICATRIZACIÓN.

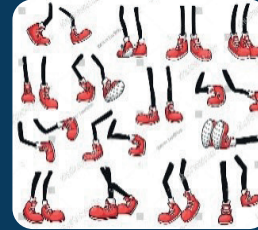
RECOMENDACIONES DE SU MÉDICO

FISIATRA Y SU FISIOTERAPEUTA

PARA EVITAR LESIONAR SU NUEVA RODILLA:

- No fuerza ni gire el cuerpo cuando esté usando un caminador.
- No se arrodille para recoger algún objeto.
- Al acostarse en la cama, mantenga una almohada debajo del talón o tobillo, no de la rodilla.
- Es importante mantener la rodilla estirada. Intente permanecer en posiciones que no la flexionen.
- Aplique hielo en la rodilla durante 10 minutos antes y después de una actividad o ejercicios. El hielo disminuirá la hinchazón.

- El momento para comenzar a soportar peso dependerá de qué tipo de articulación de la rodilla tiene. Es importante no empezar hasta que el médico rehabilitador o fisioterapeuta se lo indique.



UNA RODILLA POST OPERADA BIEN CUIDADA, TE DARÁ MEJORES MOVIMIENTOS.

EJERCICIOS POSTOPERATORIOS

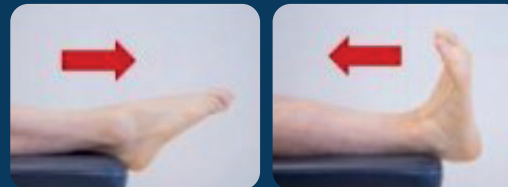
EN PRÓTESIS DE RODILLA

Podemos empezar con los ejercicios tan pronto como sean capaces tras la intervención. Al principio sentirán cierta incomodidad que irá disminuyendo con el paso de los días. **Es importante ser constante con estos ejercicios**, debemos realizarlos de forma continua y habitual.

EN CAMA:

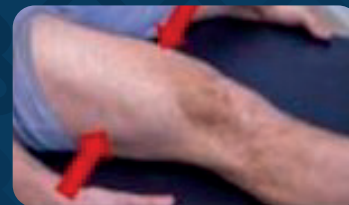
MOVER EL TOBILLO:

Debemos mover ambos tobillos, hacia arriba y abajo. Esto facilitará el retorno venoso y disminuirá la inflamación. Realizar el mayor número de veces mientras estemos encamados.



CONTRAER EL CUÁDRICEPS:

Colocamos una pequeña toalla enrollada debajo de la rodilla e intentamos "aplastarla" tensando el muslo, intentando poner recta la rodilla. Mantenemos 5 segundos en la posición máxima, 20 contracciones en la mañana, tarde y noche.



ELEVACIÓN PIERNA:

Doblar la rodilla no operada; la pierna operada apretar el muslo y manteniendo completamente recta la pierna intentamos despegar el pie de la cama, mantenemos 5 segundos y volvemos a apoyar el pie, siempre manteniendo la tensión en la rodilla hasta el final del ejercicio. Realizar 20 elevaciones en la mañana, tarde y noche.



DOBLAR RODILLA EN LA CAMA:

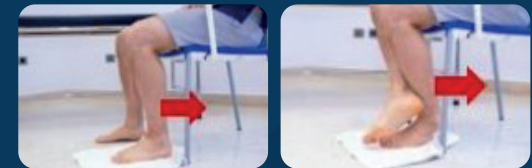
Doblar la rodilla deslizando el talón por la cama. Mantener 5 segundos la posición máxima lograda y volvemos a estirar la rodilla. Intentar conseguir mayor flexión de forma progresiva.



EN SILLA:

FLEXIÓN O DOBLAR LA RODILLA:

Sentarse al borde de la silla con el muslo apoyado, con el pie apoyado en el suelo, flexionar progresivamente, cuando se llegue al máximo, ayudarse con la otra pierna a aumentar un poco más la flexión. Mantenemos la rodilla en esta posición máxima de 5 a 10 segundos y volvemos a extender.



EXTENSIÓN O ESTIRAR LA RODILLA:

Sentarse al borde de la silla con el muslo apoyado, comenzar estirando la pierna hasta el máximo. A continuación, ayudarse con la otra pierna para lograr una extensión máxima. Mantenemos de 5 a 10 segundos y extendemos la rodilla.

