

RECOMENDACIONES DE CUIDADO

PRÓTESIS DE RODILLA

INFORMACIÓN DEL PROCESO

Tras la cirugía de Prótesis de rodilla es necesario que inicie un proceso de movilización guiado desde el Servicio de Rehabilitación. En este proceso es necesario su implicación en la realización de ejercicios.

La rehabilitación se inicia precozmente y seguiremos los siguientes pasos:

- De forma general (excepto cuando el médico diga lo contrario) se retirara el bastón del lado de la pierna operada en torno al 15º día excepto en pacientes con gran inflamación y/o dolor.
- A la tercera semana de la cirugía se valorara el que pueda realizar los ejercicios en el domicilio hasta la revisión con su Traumatólogo. Para entonces tendrá una movilidad buena de rodilla y habrá empezado a salir a la calle.

RECOMENDACIONES

- Andar con zapatilla cerrada.
- Usar media de compresión normal o media desde que se levante hasta que se acueste.
- Al principio es mejor dar paseos cortos 10 minutos pero repetidos que dar paseos por encima de los 30-45 minutos. Vaya progresando poco a poco.
- Sobre todo las primeras cuatro semanas cuando esté sentado ponga la pierna en alto para que disminuya la inflamación.
- Aplíquese hielo 4-5 veces durante 20 minutos poniendo un paño para no quemarse. Evite poner una almohada debajo de la rodilla, ya que favorece el flexo de rodilla.
- Para subir escaleras, suba primero la pierna no operada y luego la operada.
- En caso que desee bajarlas, baje primero la operada y posteriormente la no operada.

RECOMENDACIONES DE CUIDADO

EJERCICIOS

Estos ejercicios se realizan diariamente. ES IMPORTANTE QUE LOS REALICE TAMBIEN DIARIAMENTE EN SU DOMICILIO

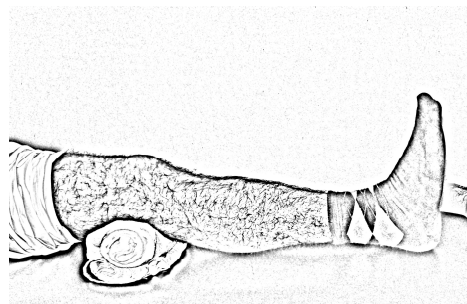
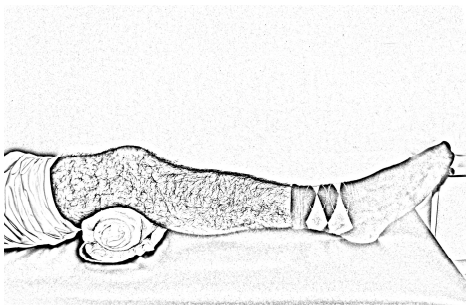
Flexión - Extensión de tobillo: Se trata de mover el tobillo primero hacia la nariz (tirando del dedo gordo hacia usted) y luego hacia abajo (llevando el pie hacia la cama). Lo realizará tumbado boca arriba sobre una cama, con la pierna elevada poniendo una almohada bajo el tobillo y 10 veces cada hora. Este ejercicio favorece la circulación.

Realícelo durante 10 minutos.



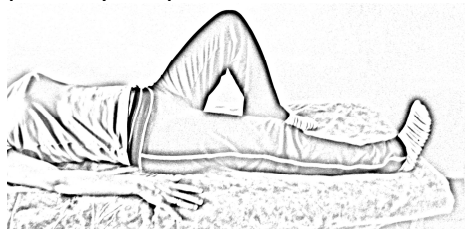
Extensión de rodilla: Tumbado sobre su espalda con las piernas extendidas, coloque un rodillo bajo la rodilla. Contraiga la parte delantera de la pierna, llevando la punta de los dedos hacia la nariz e intentando tocar con la parte posterior de la rodilla la cama. Mantenga durante 5 segundos (cuente hasta 5 despacio y en voz alta) y descanse otros 5.

Realícelo durante 10 minutos.



RECOMENDACIONES DE CUIDADO

Flexión de rodilla: Todos los días debe doblar la rodilla. Cada día deberá doblar forzando un poco más. Puede empezar a hacerlo deslizando el pie con la planta apoyada en la cama. La otra pierna deberá estar apoyada en la cama. Doble primero la pierna y después estírela de nuevo.



Otra forma de flexionar la rodilla será sentado, con la pierna colgando fuera de la cama, doblará su rodilla llevando el talón lo más atrás posible. La pierna sana podrá ayudar a llevarla más lejos, poniendo el talón sobre el tobillo de la pierna operada. Mantener el mayor tiempo posible y relajar. Hágalo durante 10 minutos.



POTENCIACIÓN :

Flexión de cadera

Túmbese boca arriba y doble la pierna no operada manteniendo la planta del pie apoyada en la cama. Estire bien la pierna operada y levántela unos centímetros de la cama. Mantener 10 segundos (cuente hasta 10 en voz alta) y bajar lentamente la pierna . Repetimos 30 veces.

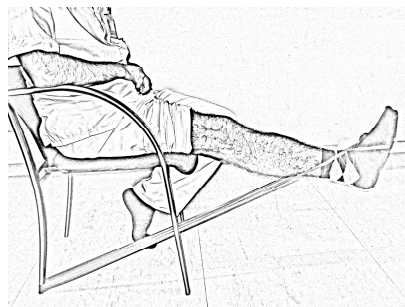
[Prótesis de rodilla](http://www.fjd.es) www.fjd.es

RECOMENDACIONES DE CUIDADO



Extensión contrarresistencia:

Paciente sentado en una silla anudando la cinta en el tobillo fijando la misma en una de las patas traseras de la silla, estira la rodilla llevando los dedos hacia al paciente manteniendo 10 segundos soltando lentamente y descansando 10 segundos. Hacemos 10 repeticiones 3 veces aumentando cada semana 10 repeticiones hasta hacer 60 repeticiones.



RECOMENDACIONES DE CUIDADO

Flexión de rodilla contra resistencia.

Paciente sentado en una silla. Se anuda la cinta alrededor del tobillo y se fija en la pata de una mesa o similar en frente. Flexiona la rodilla intentando tocar con su talón el glúteo , mantiene en esa posición 10 segundos y suelta lentamente descansando 10 segundos. Repetimos 50 veces.

