

Recomendaciones para recuperar la movilidad en casa luego de la cirugía de rodilla

Apreciado (a) Usuario (a): El servicio de Hospitalización de la Clínica Foscál le brinda estas recomendaciones para su cuidado. Luego de leerlas, por favor haga clic en el botón al final de este material, a fin de confirmar que la información ha sido clara.

◦ ¿Qué es el reemplazo total de rodilla?

Es una cirugía en la que se retira una articulación enferma y/o lesionada, y se reemplaza por una articulación artificial (prótesis).

Cuidados generales

- ♦ Los puntos de sutura o grapas que se colocan a lo largo de la herida serán retirados por el personal de enfermería en su cita de control.
- ♦ Al bañarse, evite tocar o frotar la herida. Al terminar séquela suavemente con una toalla limpia.
- ♦ No coloque almohadas debajo de la rodilla operada. Si su médico le indicó usar medias de compresión, siga las instrucciones tal como le fueron explicadas.



- ♦ Use siempre zapatos cerrados y con suela antideslizante. Si usa tenis, prefiera los que tengan cierre de velcro. También son recomendables los mocasines o zapatos sin cordones.
- ♦ Aplique hielo alrededor de la rodilla operada durante los primeros tres días después de la cirugía (20 minutos cada 4 horas si el dolor es intenso; de lo contrario, cada 6 u 8 horas).

○ **Ejercicios para pacientes con reemplazo de rodilla**

A continuación encontrará los ejercicios que realizará durante la hospitalización y deberá continuar practicando en casa, para recuperar la movilidad y fortalecer su rodilla de forma progresiva.

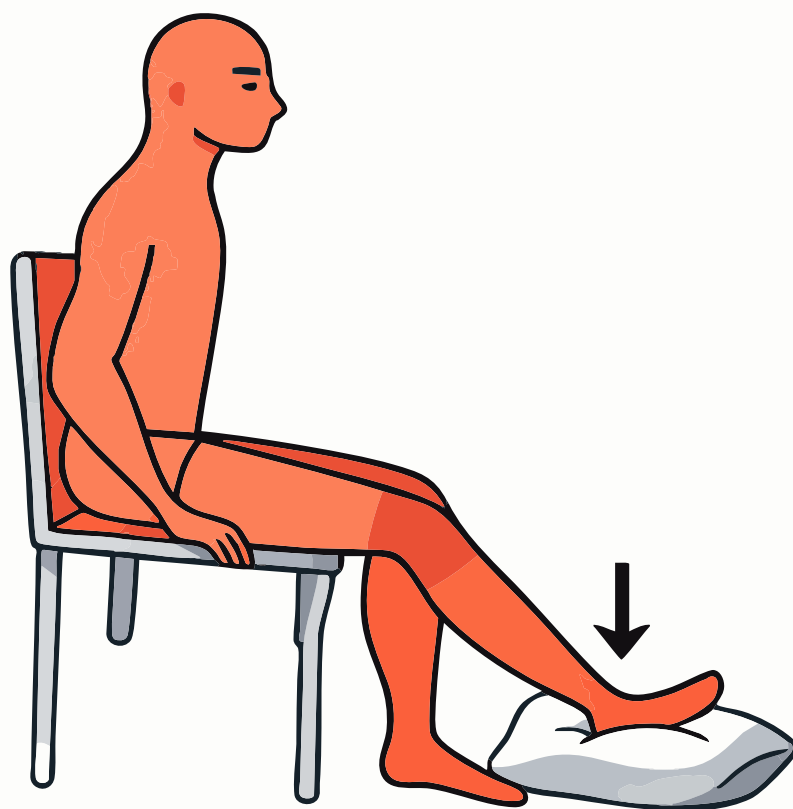
Usted podrá mejorar su habilidad para caminar poco a poco, y solo podrá subir o bajar escaleras cuando su médico tratante se lo autorice.



1

Siéntese en una silla y coloque una almohada o una toalla en el piso.

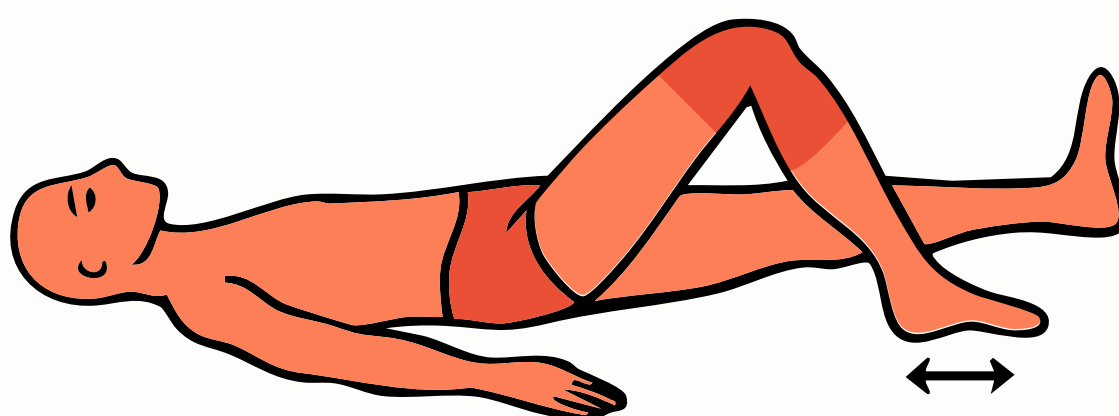
Haga fuerza con la pierna y presione el talón contra la superficie. Mantenga la presión durante 5 segundos y luego descanse. Realice 30 repeticiones, tres veces al día. Cuando su terapeuta lo autorice, puede cambiar la almohada por una pelota pequeña.



2

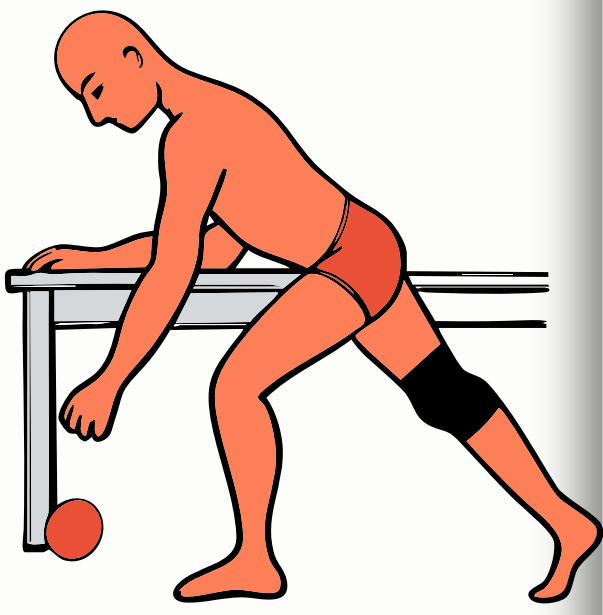
Acuéstese boca arriba

Doble y estire lentamente la pierna operada, manteniendo el movimiento controlado. Realice 3 series de 10 repeticiones, entre 4 y 5 veces al día.



3

Evite los movimientos bruscos

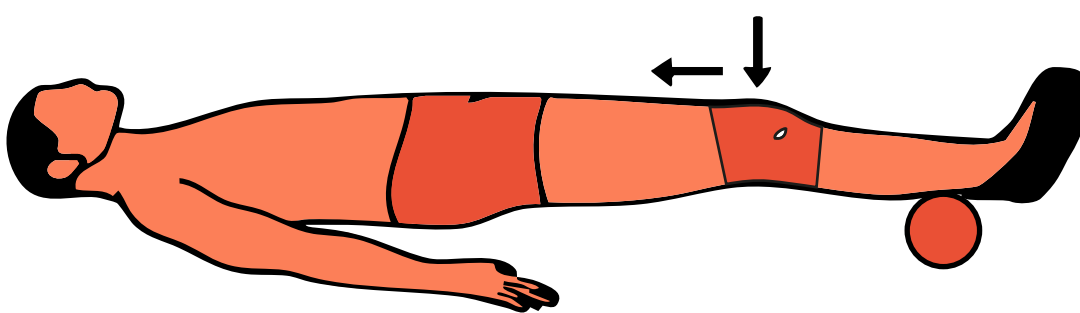


Si necesita recoger algo del suelo, lleve la pierna operada hacia atrás e inclínese hacia adelante para alcanzar el objeto.

4

Coloque una toalla enrollada debajo del tobillo.

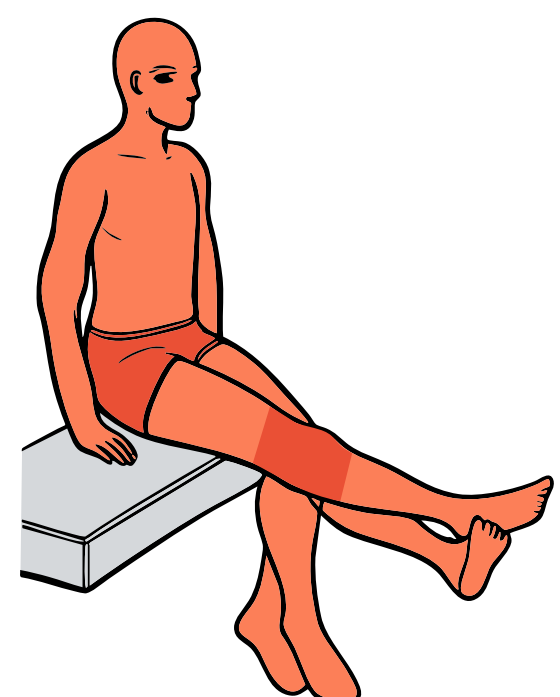
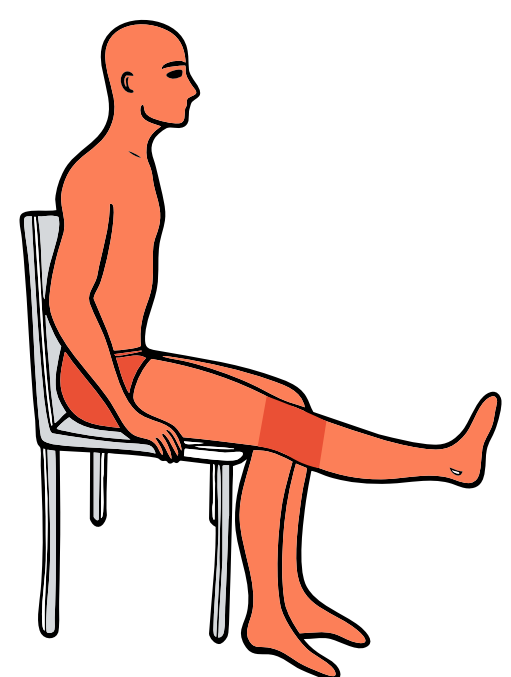
Luego estire la pierna y presione la rodilla hacia abajo, contrayendo el músculo del muslo. Mantenga durante 5 segundos y luego descanse.



5

Siéntese en una silla y doble las piernas.

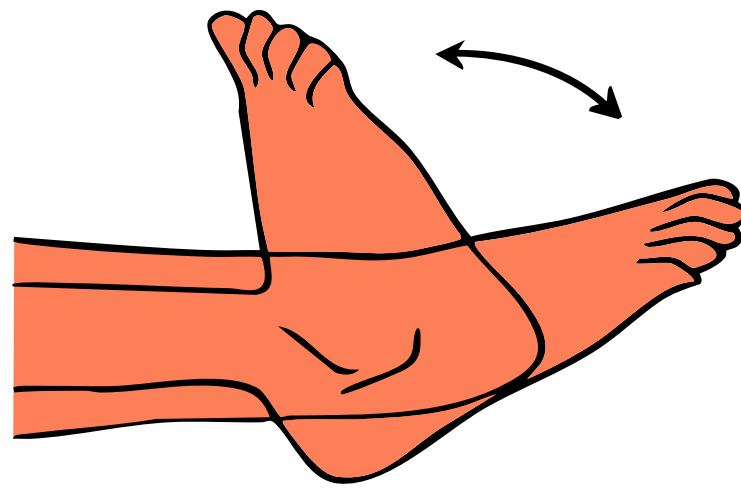
Levante la pierna operada como se muestra en la figura y luego bájela despacio, sin dejarla caer de manera brusca. Realice 15 repeticiones, dos o tres veces al día. Al principio puede ser difícil, así que puede ayudarse suavemente con la otra pierna.



6

Mueva el pie hacia arriba y debajo

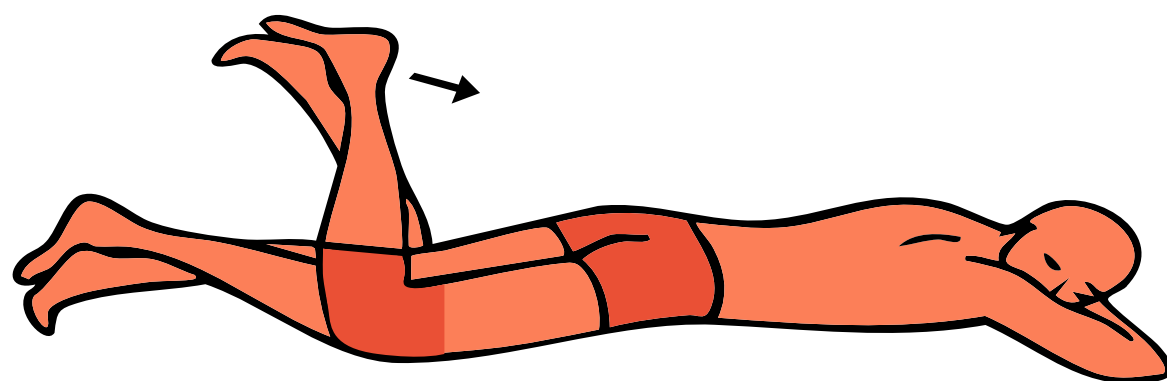
Mueva el pie hacia arriba y debajo de manera rítmica durante 2 o 3 minutos, cada media hora. Este ejercicio ayuda a activar la circulación de las venas.



7

Acuéstese boca abajo y doble la rodilla operada

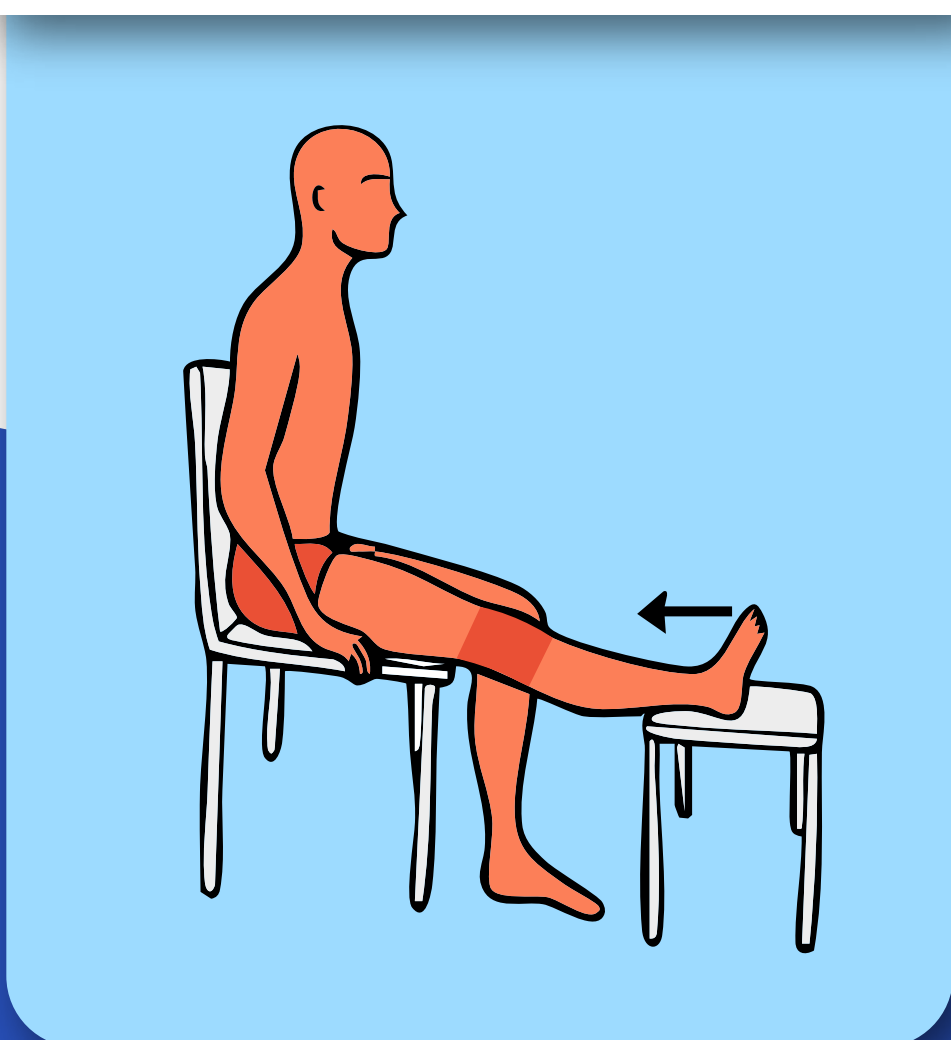
Acuéstese boca abajo y doble la rodilla operada; luego estírela despacio, sin dejarla caer. Si lo prefiere, puede realizar este ejercicio de pie sobre suelo firme, apoyándose en la pierna sana y doblando suavemente la rodilla operada hacia atrás. (Realice 30 repeticiones, entre 4 y 5 veces al día).



8

Sentado en una silla

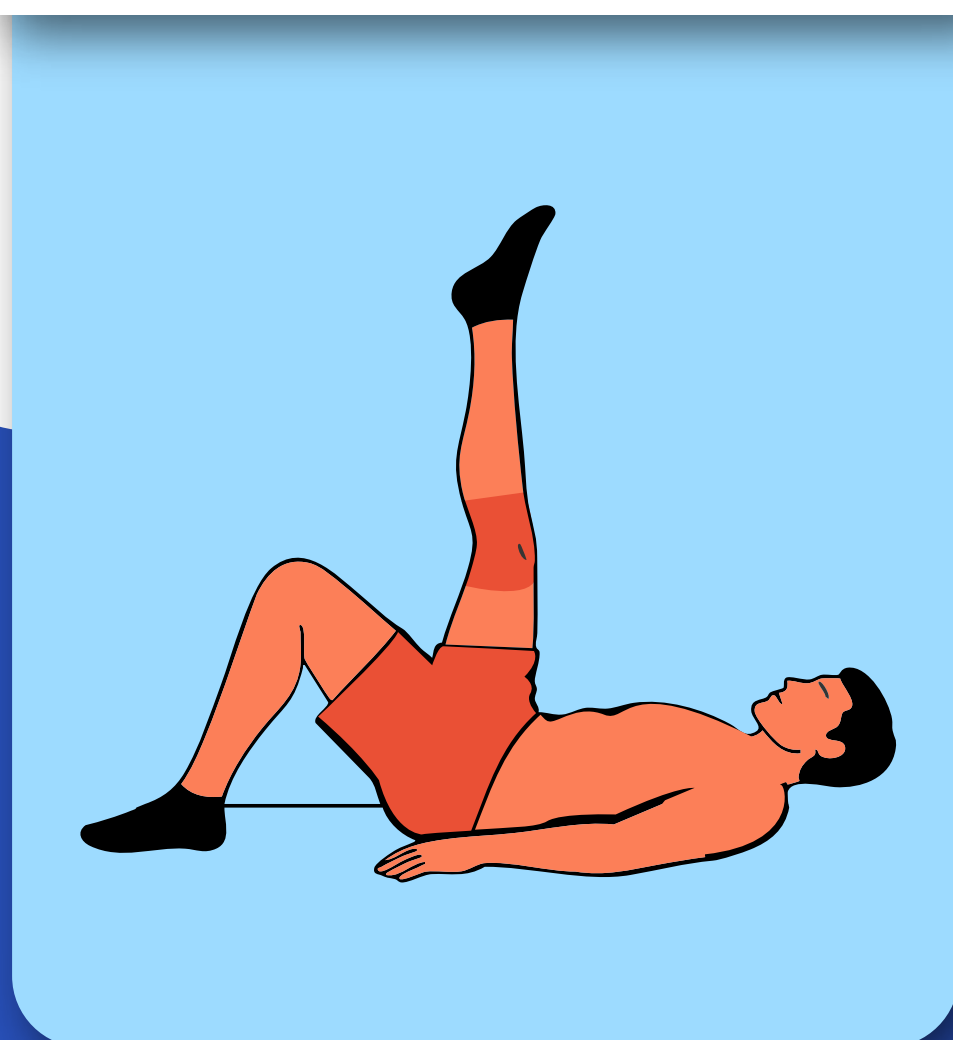
estire la pierna de la rodilla operada y apoye el talón en otra silla de la misma altura. Flexione el pie hacia usted para estirar al máximo la rodilla. Mantenga la posición durante 10 segundos y luego descanse. Repita el ejercicio 10 veces, dos veces al día.



9

Acuéstese boca arriba

doble la pierna sana y mantenga estirada la pierna operada. Levante la pierna operada suavemente y luego bájela despacio, sin dejarla caer. Realice 3 series de 5 repeticiones, 3 veces al día.



No olvide usar un caminador hasta que su pierna esté lo suficientemente fuerte para soportar su peso y se sienta seguro al caminar sin ayuda.

Signos de alarma

Si usted presenta uno de los siguientes síntomas debe consultar de inmediato al servicio de urgencias:



- ◆ Fiebre mayor a 38° C.
- ◆ Enrojecimiento, hinchazón y/o salida de líquido en la rodilla operada.
- ◆ Hormigueo, entumecimiento o calambres.
- ◆ Aumento del dolor.
- ◆ Palidez, coloración azulada de las uñas o sensación de frialdad en la pierna operada.
- ◆ Incapacidad para movilizarse.



Para mayor
información
comuníquese con
**el personal de
salud del servicio:**

FOSCAL

607 700 8000

Por favor, haga

clic aquí

para evaluar su rendimiento

**Subdirección de Apoyo Asistencial
Servicio de Hospitalización**

<https://edufoscal.com/comunidad/hospitalizacionF.html>

