

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

Apreciado (a) Usuario (a), a continuación encontrará recomendaciones dadas por el servicio de Enfermería de la Clínica Foscal para cuidar la salud mental del paciente durante la hospitalización.

Luego de leerlas, le solicitamos responder las preguntas para evaluar su entendimiento.

◦ ¿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.

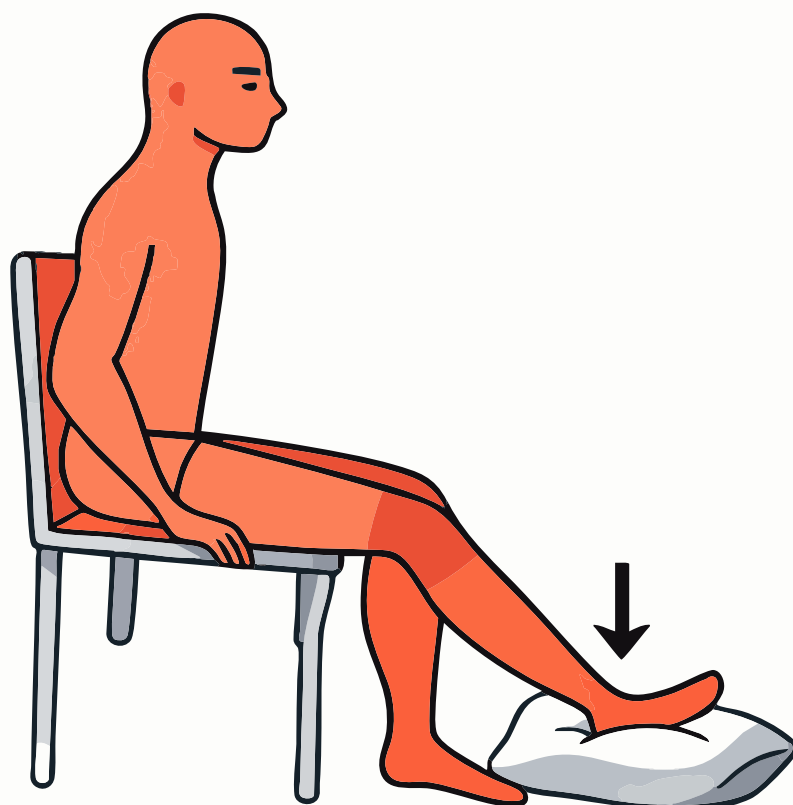
Usted podrá mejorar su habilidad para caminar poco a poco, y solo podrá subir o bajar escaleras cuando su médico tratante se lo autorice.



1

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

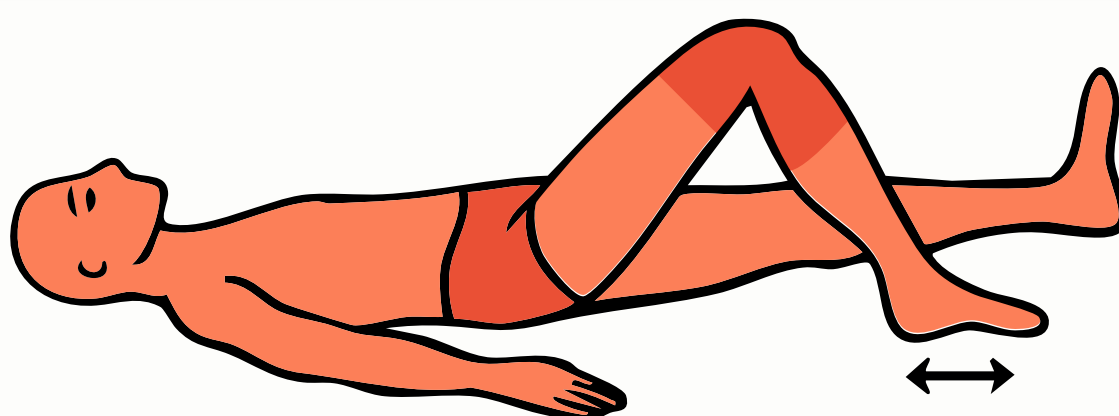
Haga fuerza con la pierna y presione el talón contra la superficie. Mantenga la presión durante 5 segundos y luego descanse. Realice 30 repeticiones, tres veces al día. Cuando su terapeuta lo autorice, puede cambiar la almohada por una pelota pequeña.



2

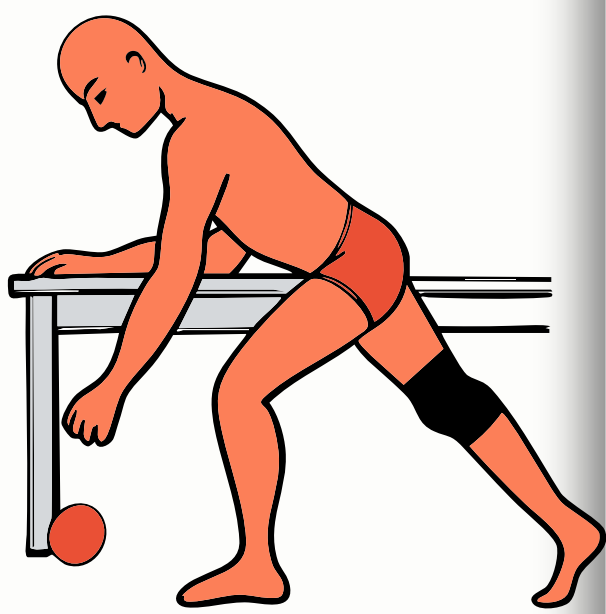
Acuéstese boca arriba y doble y estire

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

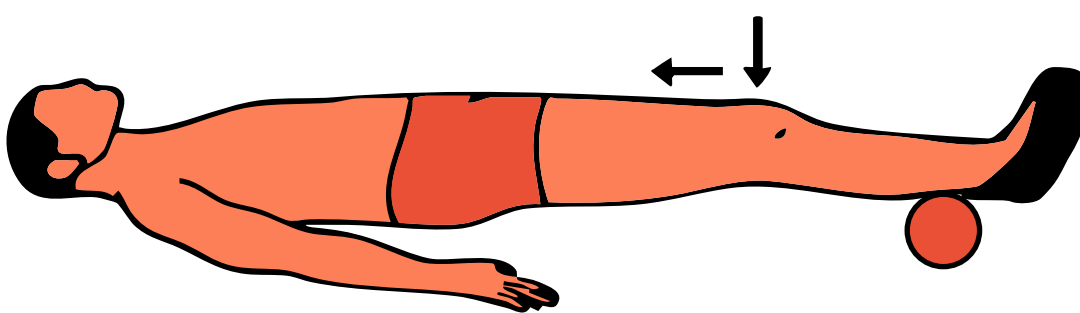


Si necesita recoger algo del suelo, lleve la pierna operada hacia atrás e inclínese e inclínese hacia adelante para alcanzar el objeto.

4

Coloque una toalla enrollada debajo del tobillo.

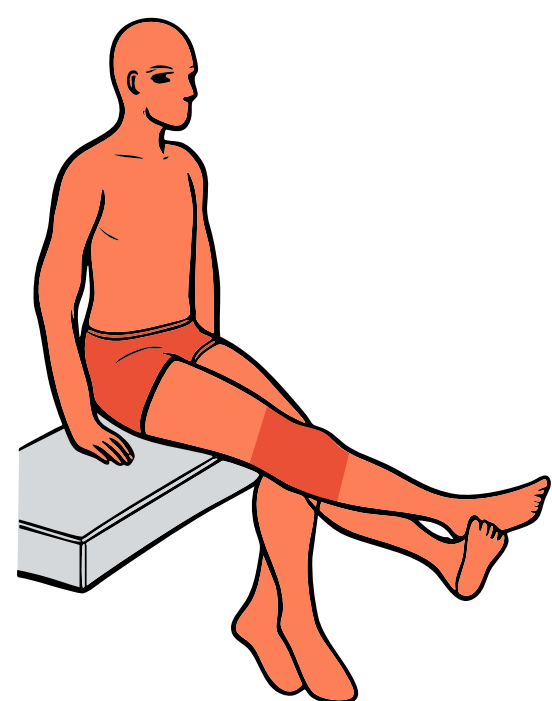
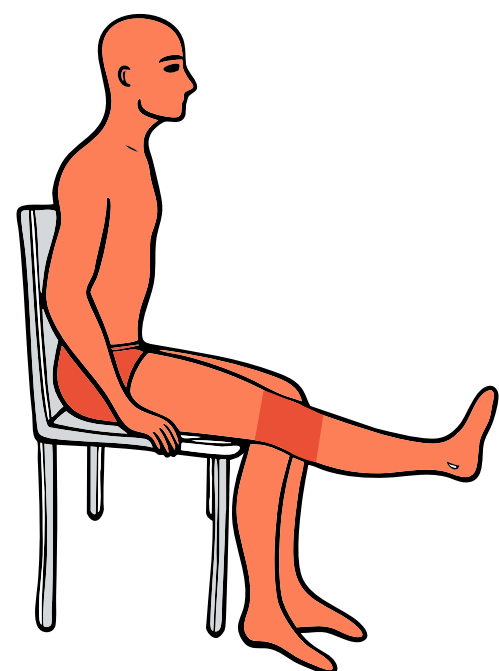
Luego estire la pierna y presione la rodilla hacia abajo, contrayendo el músculo del muslo. Mantenga durante 5 segundos y luego descanse.



5

Siéntese en una silla y doble las piernas.

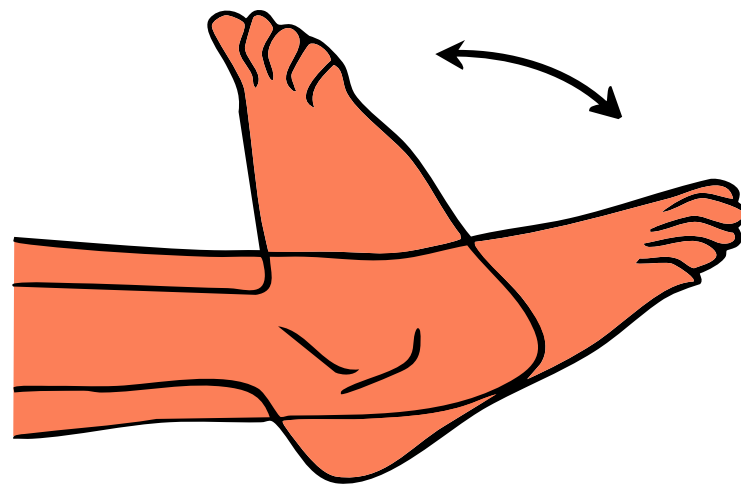
Levante la pierna operada como se muestra en la figura y luego bájela despacio, sin dejarla caer de manera brusca. Realice 15 repeticiones, dos o tres veces al día. Al principio puede ser difícil, así que puede ayudarse suavemente con la otra pierna.



6

Mueva el pie hacia arriba y debajo

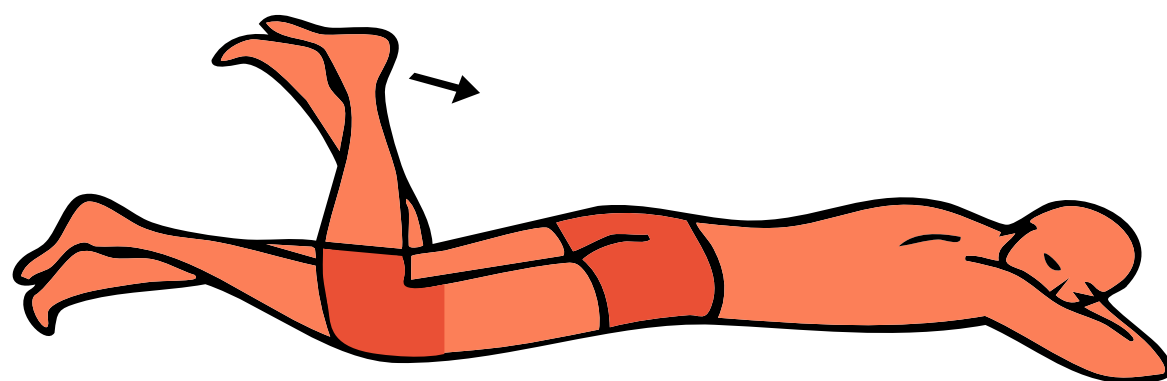
Mueva el pie hacia arriba y debajo de manera rítmica durante 2 o 3 minutos, cada media hora. Este ejercicio ayuda a activar la circulación de las venas.



7

Acuéstese boca abajo y doble la rodilla operada

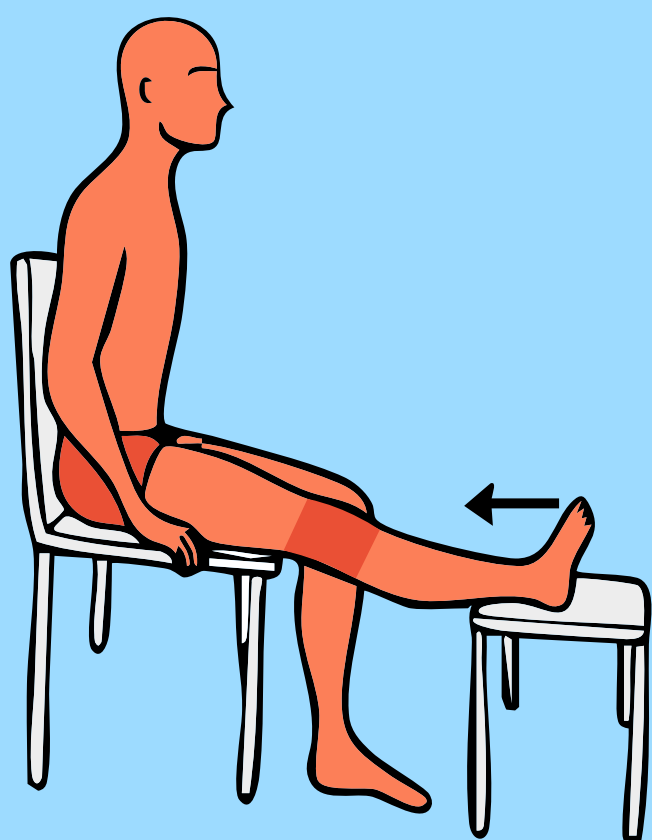
Acuéstese boca abajo y doble la rodilla operada; luego estírela despacio, sin dejarla caer. Si lo prefiere, puede realizar este ejercicio de pie sobre suelo firme, apoyándose en la pierna sana y doblando suavemente la rodilla operada hacia atrás. (Realice 30 repeticiones, entre 4 y 5 veces al día).



8

Sentado en una silla

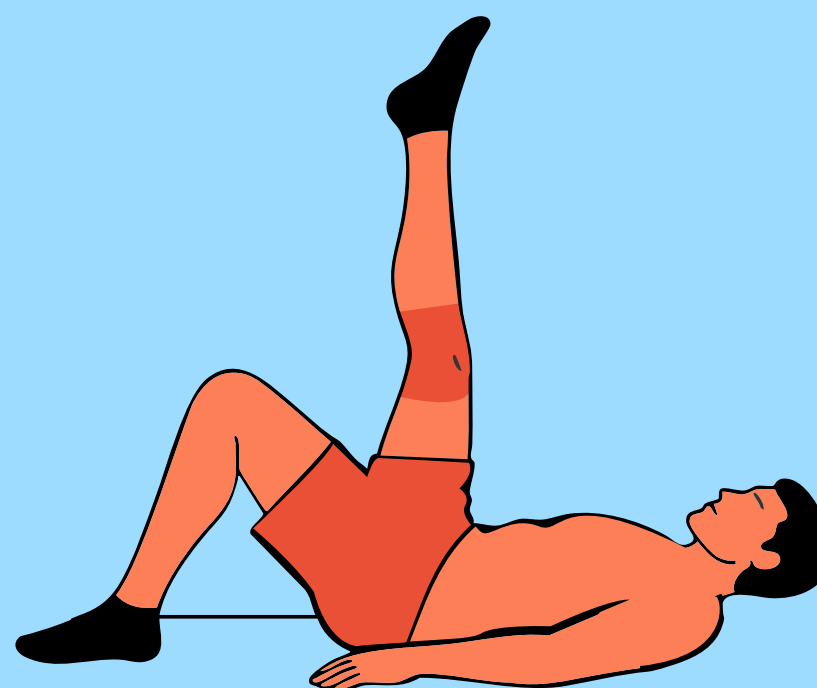
estire la pierna de la rodilla operada y apoye el talón en otra silla de la misma altura. Flexione el pie hacia usted para estirar al máximo la rodilla. Mantenga la posición durante 10 segundos y luego descanse. Repita el ejercicio 10 veces, dos veces al día.



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>

