

EDUCACIÓN PARA EL EGRESO AL USUARIO CON REEMPLAZO DE RODILLA



CLÍNICA
FOSCAL
INTERNACIONAL
ESPERANZA DE VIDA

1. Conceptos básicos

1.1. ¿Qué es el reemplazo total de rodilla?

Es el procedimiento quirúrgico en el que se quita o extrae una articulación enferma y/o lesionada y se reemplaza por una articulación artificial (prótesis).

1.2. ¿En qué me puede ayudar?

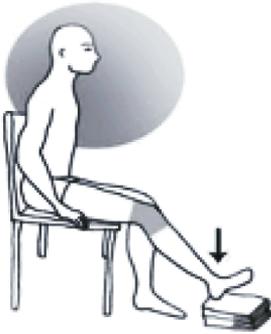
Ayuda al restablecimiento de la movilidad de la misma, mejorando la calidad de vida del paciente.

2. Cuidados generales

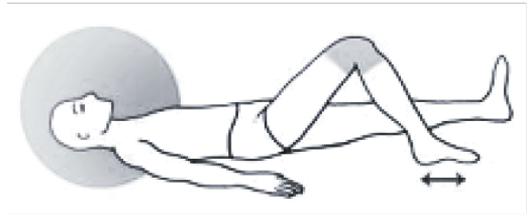
- Usted tendrá puntos de sutura o grapas a todo lo largo de la herida. Evite lavar la herida hasta que la misma haya cicatrizado.
 - Colocar un vendaje sobre la misma para evitar la irritación o que la ropa o medias pueda ocasionar molestia.
 - No es necesario colocar almohadas debajo de la rodilla operada.
 - Después de quitar el vendaje, utilice una media de compresión.
 - Use siempre zapato cerrado y con suela antideslizante. Las zapatillas deportivas con cierre de velcro o los mocasines son mejores que los zapatos con cordones
- 

3. Ejercicios pacientes con reemplazo articular de rodilla

1. Siéntese en una silla y coloque una almohada o una toalla en el piso. Haga fuerza con la pierna y presione con el talón. Sostenga cinco segundos y descanse. Haga 30 repeticiones tres veces al día. Cuando su terapeuta lo autorice puede cambiar la almohada por una pelota pequeña.



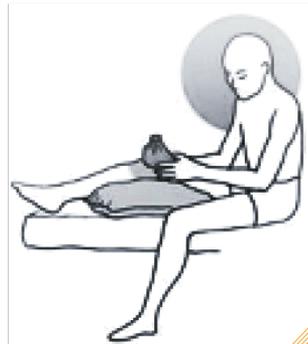
2. Acuéstese boca arriba. Doble y estire de manera lenta y controlada la pierna operada. Haga tres series de 10 repeticiones, cuatro o cinco veces al día.



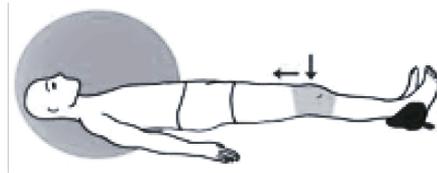
3. Evite los movimientos bruscos. Si quiere recoger algo del suelo estire hacia atrás la pierna operada e inclínese hacia adelante.



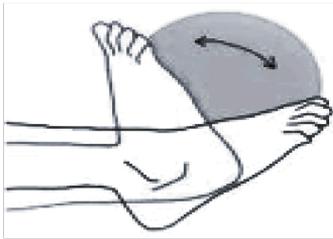
4. Colóquese hielo alrededor de la herida quirúrgica 20 minutos, cada cuatro horas si el dolor es muy fuerte. De lo contrario se lo puede colocar cada seis u ocho horas.



5. Con una toalla enrollada debajo del tobillo, tire de la rodilla hacia atrás contrayendo el músculo del muslo. Mantenga cinco segundos y descanse.



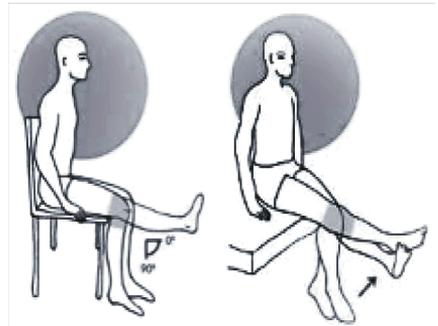
7. Mueva el pie arriba y abajo rítmicamente durante dos o tres minutos cada media hora. Así activa la circulación venosa de retorno al contraer los músculos de la pantorrilla.



9. Sentado en una silla, apoye en otra el talón de la pierna operada con la pierna estirada. Tire hacia usted el pie, estirando al máximo la rodilla. Mantenga durante 10 segundos y descanse. Repita el ejercicio 10 veces mañana y tarde.



6. Siéntese en una silla y doble las piernas. Levante la pierna operada como lo muestra la figura y luego bájela despacio sin dejarla caer de manera brusca. Haga 15 repeticiones por dos o tres veces al día. Realice este ejercicio cinco minutos, cada hora. Al principio será difícil, así que ayúdese un poco con la otra pierna.



8. Acuéstese boca abajo y doble la rodilla operada. Luego estírela despacio y sin dejarla caer. Haga este ejercicio 30 veces, cuatro o cinco veces al día. También puede hacerlo en posición de pie.



10. Acuéstese boca arriba y doble la pierna sana y estire la operada. Levántela suave y luego bájela despacio, sin dejarla caer. Haga tres series de cinco repeticiones tres veces al día.



3.1. Al caminar

Mueva el pie y tobillo para aumentar el flujo de sangre venosa. Su pierna puede colocarse en una máquina de movimiento pasivo, que mueva lentamente su rodilla, restableciendo la funcionalidad, disminuyendo la inflamación y mejorando la circulación.

Ejercicios

Debe utilizar un caminador hasta que su pierna esté lo suficientemente asegurada para soportar su peso y usted como paciente se sienta muy seguro de hacerlo.

Durante su hospitalización se le hará terapia física y usted deberá practicar los ejercicios, con el objetivo de restaurar la movilidad y fortalecer su rodilla. Progresará de manera gradual al caminar y luego subirá escaleras hasta que el médico tratante lo ordene.



SIGNOS DE ALARMA

Si presenta los siguientes signos de alarma, acuda inmediatamente al médico.

- Fiebre.
- Herida enrojecida, hinchada y/o con drenaje.
- Hormiguero, entumecimiento o calambre.
- Aumento del dolor.
- Palidez, uñas azules y frialdad al tacto de la extremidad.
- Incapacidad para movilizarse.
- Inflamación.



EL AUTOCUIDADO ES LA CLAVE PARA UNA PRONTA RECUPERACIÓN

FOLLETO 041-MF-V2

