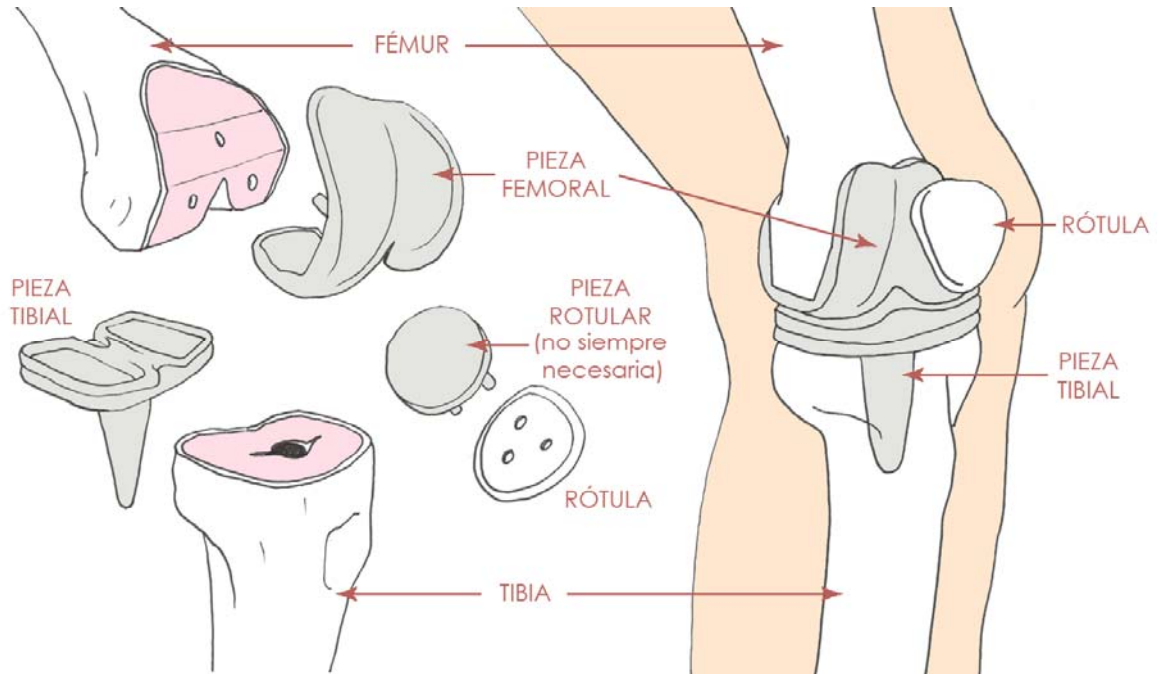
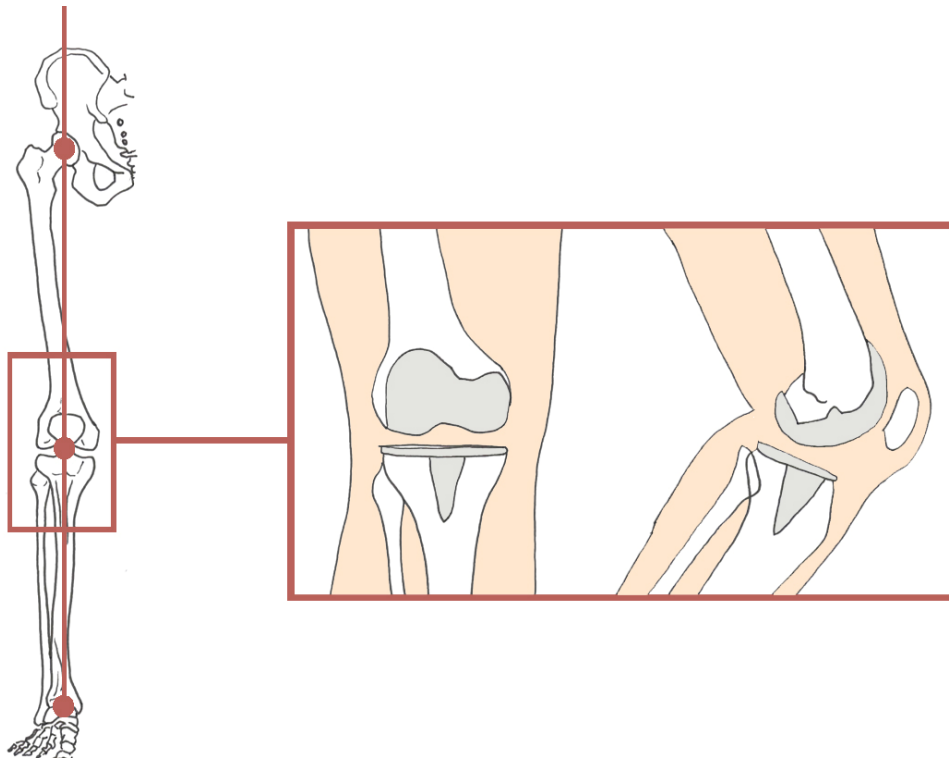


GUÍA PARA EL PACIENTE CON PRÓTESIS DE RODILLA



Puede necesitar una prótesis cuando el cartílago de la rodilla se estropea, ya sea por artritis, artrosis o secundario a una fractura u otra enfermedad del cartílago.



COMPLICACIONES POTENCIALES

Infección:

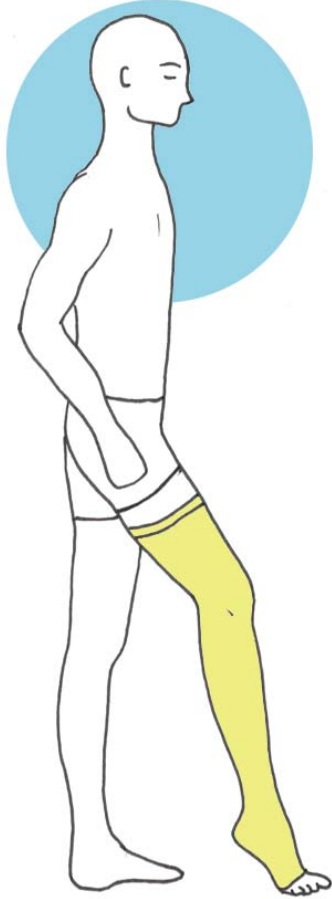
- Ante fiebre $\geq 37,5^{\circ}$ - 38° → Acuda a su traumatólogo
- Vigile el estado de su herida
- Si es diabético → controle bien sus niveles de azúcar

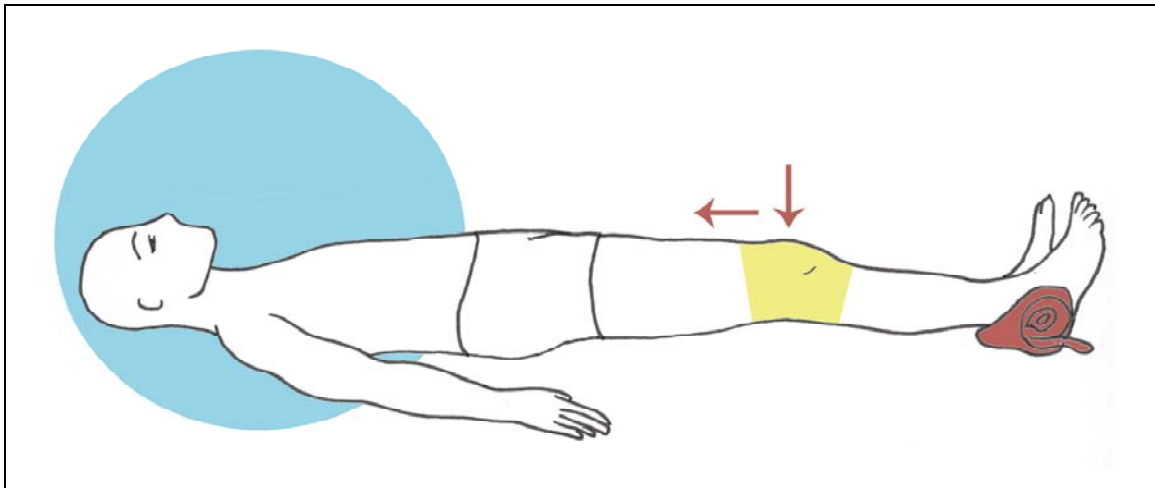
Tromboembolismo venoso

Se hace prevención específica con:

- Anticoagulantes: Inyecciones o vía oral
- Medios físicos: Media de compresión y otras.

CONSEJOS PRÁCTICOS: Primeros días

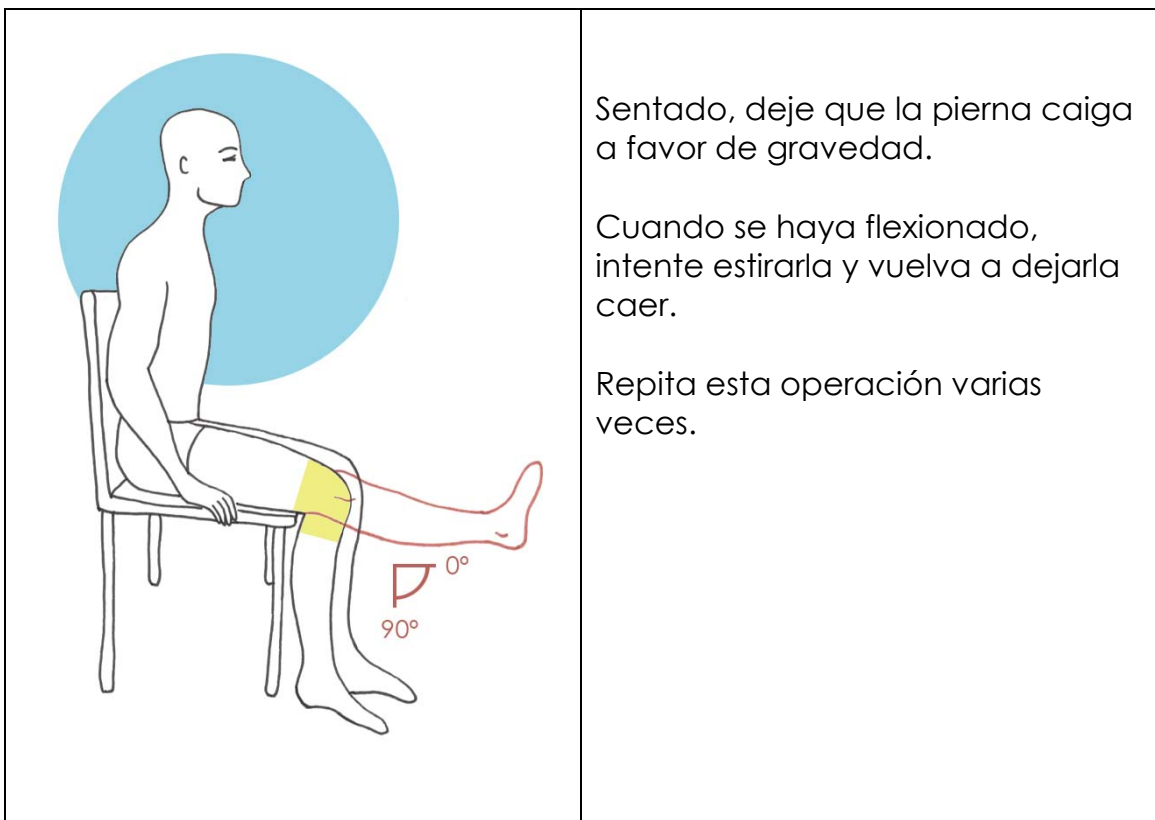
	<p>Después de quitar el vendaje utilice media de compresión.</p>
---	---



Con una toalla enrollada debajo del tobillo, tire de la rodilla hacia atrás contrayendo el músculo del muslo.

Mantenga 5 segundos y descanse.

Realizar este ejercicio 5 minutos cada hora.



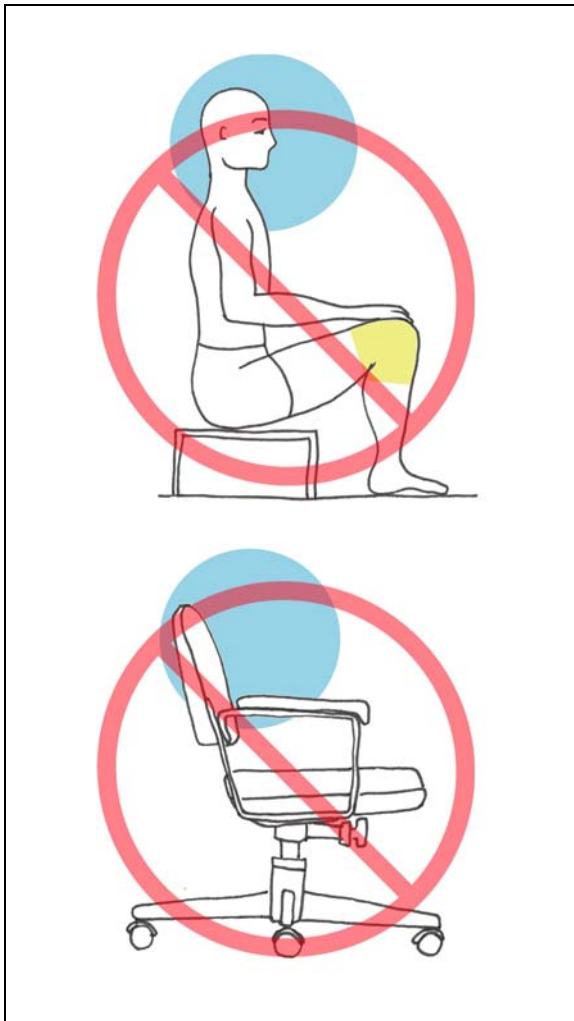
Sentado, deje que la pierna caiga a favor de gravedad.

Cuando se haya flexionado, intente estirla y vuelva a dejarla caer.


Repita esta operación varias veces.

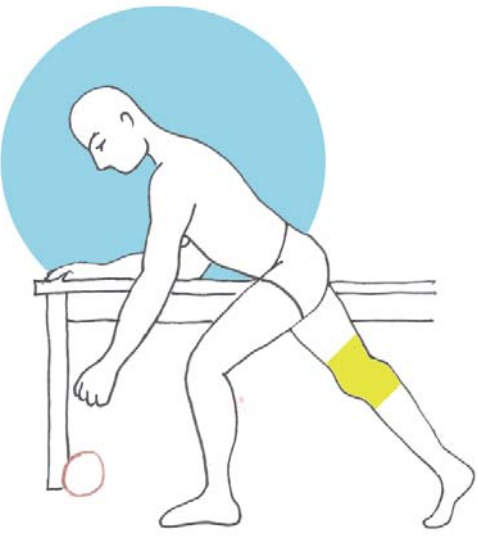


Póngase hielo cada 8 horas.



Evite asientos bajos o inestables.

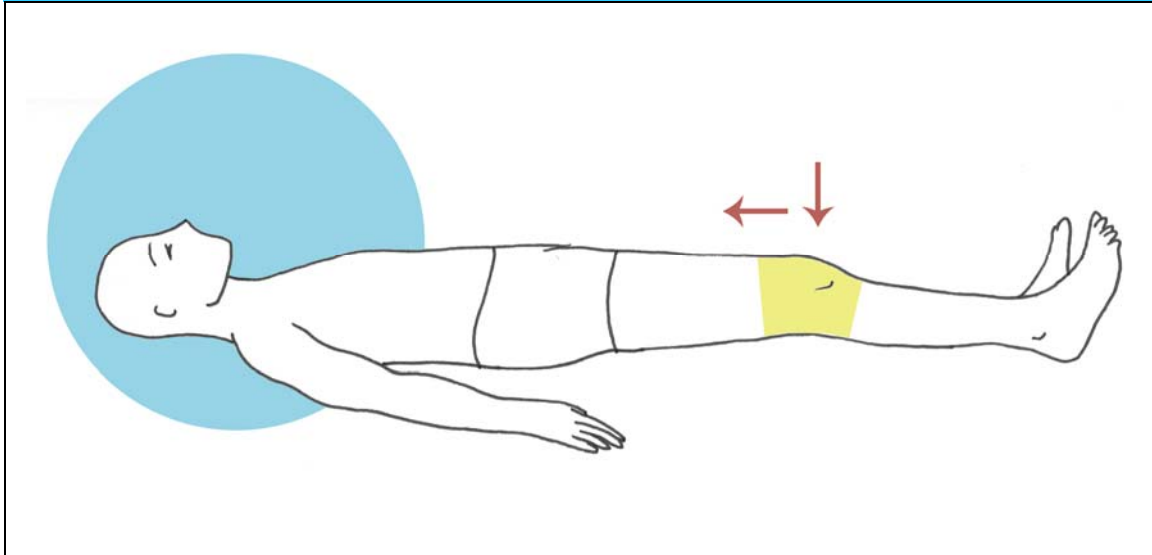
	<p>Utilice siempre zapato cerrado y con suela antideslizante.</p> <p>Las zapatillas deportivas con cierre de velcro o los mocasines mejor que zapatos con cordones.</p>
--	---

	<p>Evite movimientos bruscos. Si quiere coger algo del suelo, tire hacia atrás la pierna operada e inclínese hacia delante.</p>
---	---

EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA PRÓTESIS DE RODILLA

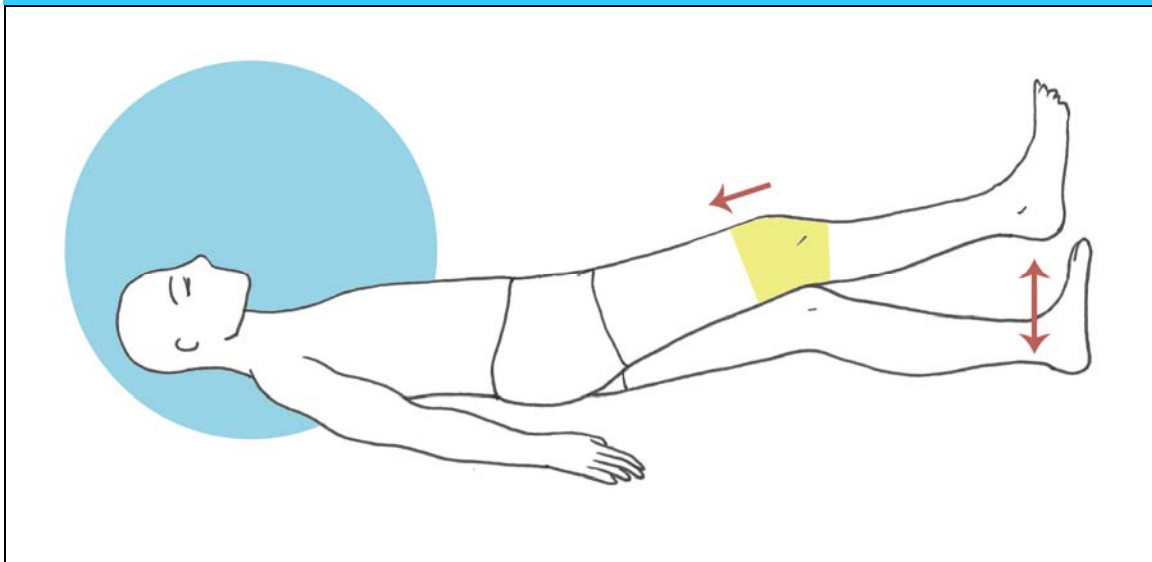
Primer mes

CONTRAER CUÁDRICEPS



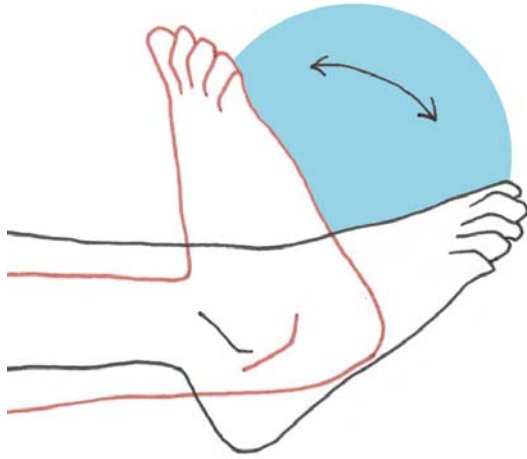
Tire de la rodilla hacia atrás contrayendo el músculo del muslo.
Mantenga 5 segundos y descanse.
Realizar este ejercicio 5 minutos cada hora.

LEVANTAR LA PIERNA ESTIRADA



Tire de la rodilla hacia arriba contrayendo el músculo del muslo, levante la pierna estirada.
Mantenga 5 segundos y descanse.
Realizar este ejercicio 5 minutos cada hora.

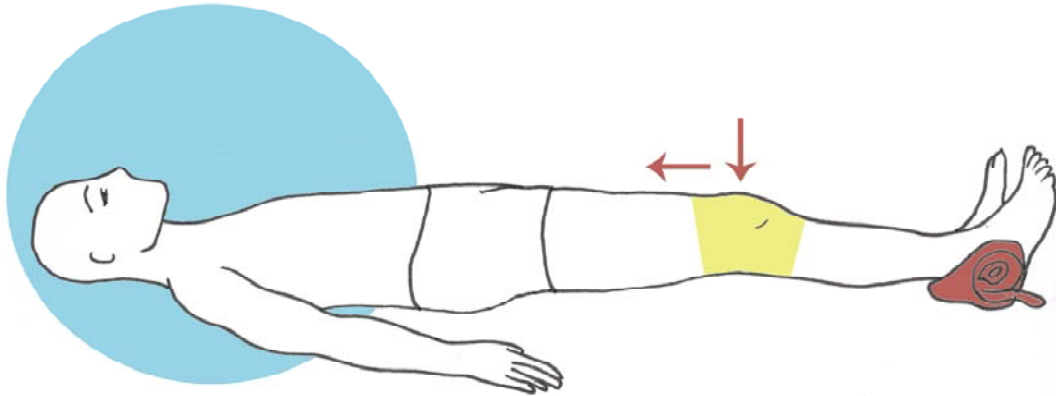
FLEXO-EXTENSIÓN DE TOBILLO



Mueva el pie arriba y abajo rítmicamente durante 2 ó 3 minutos cada media hora.

Así activa la circulación venosa de retorno al contraer los músculos de la pantorrilla.

EXTENSIÓN DE RODILLA

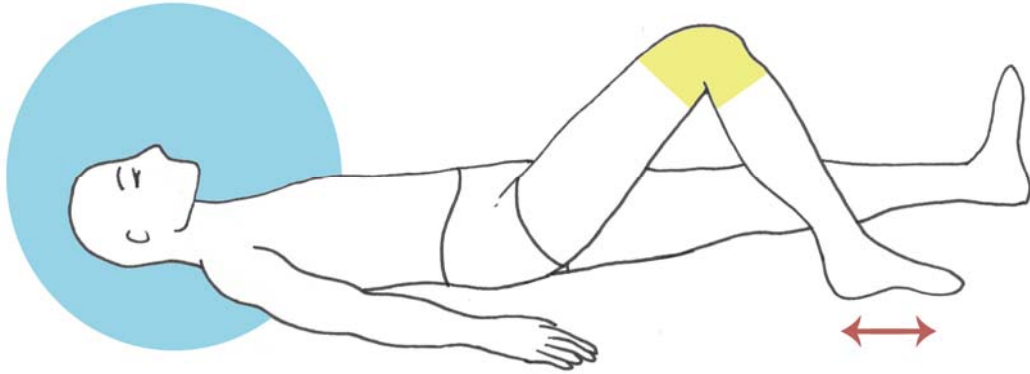


Con una toalla enrollada debajo del tobillo, tire de la rodilla hacia atrás contrayendo el músculo del muslo.

Mantenga 5 segundos y descanse.

Realizar este ejercicio 5 minutos cada hora.

DOBLAR LA RODILLA TUMBADO

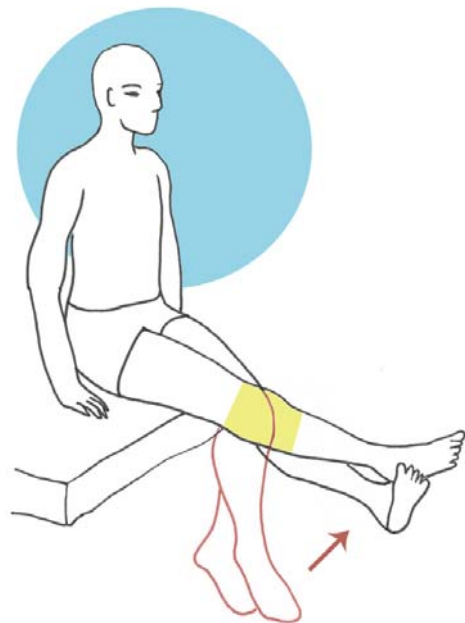


Tumbado boca arriba, doble la rodilla lo más posible deslizando el pie sobre la cama.

Mantenga la rodilla doblada durante 10 segundos y estire.

Repítalo varias veces al día o durante 5 minutos cada hora.

DOBLAR LA RODILLA SENTADO

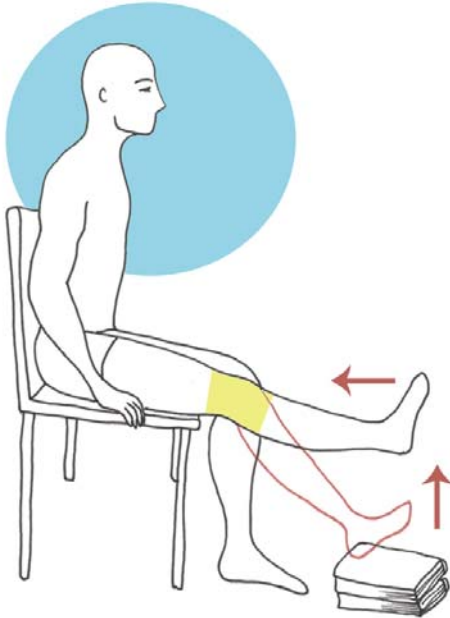


Sentado en el borde de la cama deje la pierna colgando. Estírela un poco y déjela caer a favor de la gravedad.

Puede ayudarse del otro pie para forzar al máximo la flexión.

Segundo mes

EJERCICIOS DE CUÁDRICEPS (EXTENSOR DE LA RODILLA)

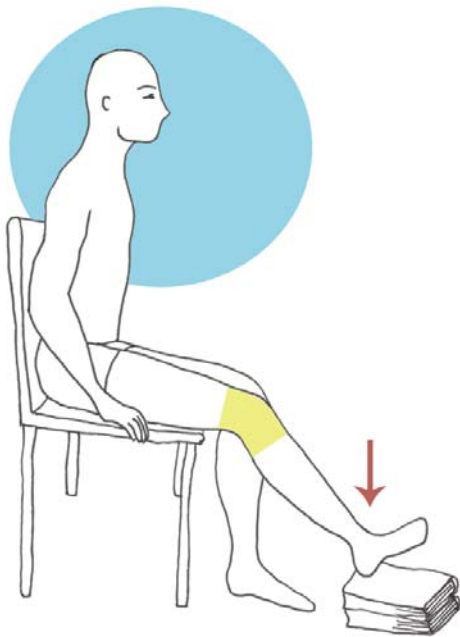


Sentado en una silla alta y con la espalda bien recta, estire la pierna hasta la horizontal con el pie hacia usted.

Mantenga durante 10 segundos y relaje en el suelo o sobre un reposapiés.

Repita el ejercicio 10 veces mañana y tarde.

EJERCICIOS DE ISQUIOTIBIALES (FLEXORES DE LA RODILLA)

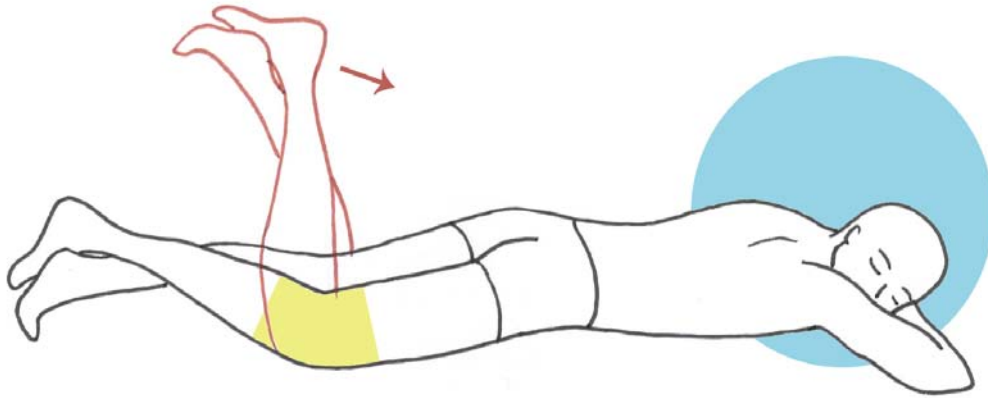


Sentado en una silla alta, y con la pierna sobre un reposapiés, empuje con fuerza con el talón.

Mantenga durante 10 segundos y descanse.

Repita el ejercicio 10 veces mañana y tarde.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



Para mejorar la flexión estirando los músculos de la cara anterior del muslo.

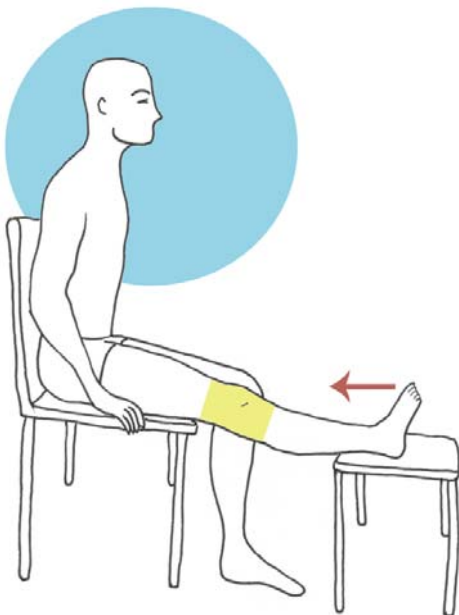
En la cama y boca abajo, doble las rodillas acercando los talones a los glúteos lo máximo que pueda.

Si cruza las piernas, puede ayudarse con la pierna no operada.

Mantenga durante 10 segundos y descanse.

Repita el ejercicio 10 veces mañana y tarde.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



Para mejorar la extensión estirando los músculos de la cara posterior del muslo.

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.

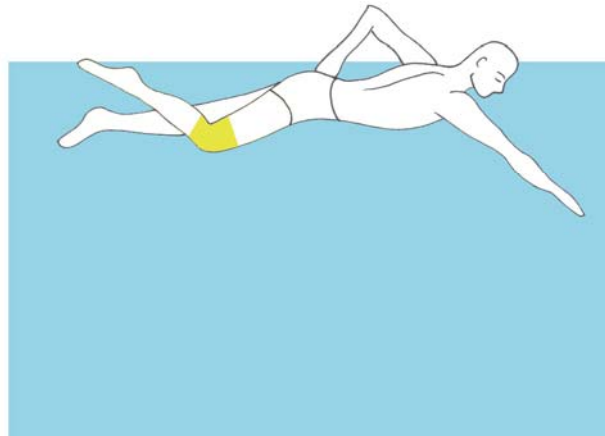
ACTIVIDAD FÍSICA



Andar en terreno llano es beneficioso.

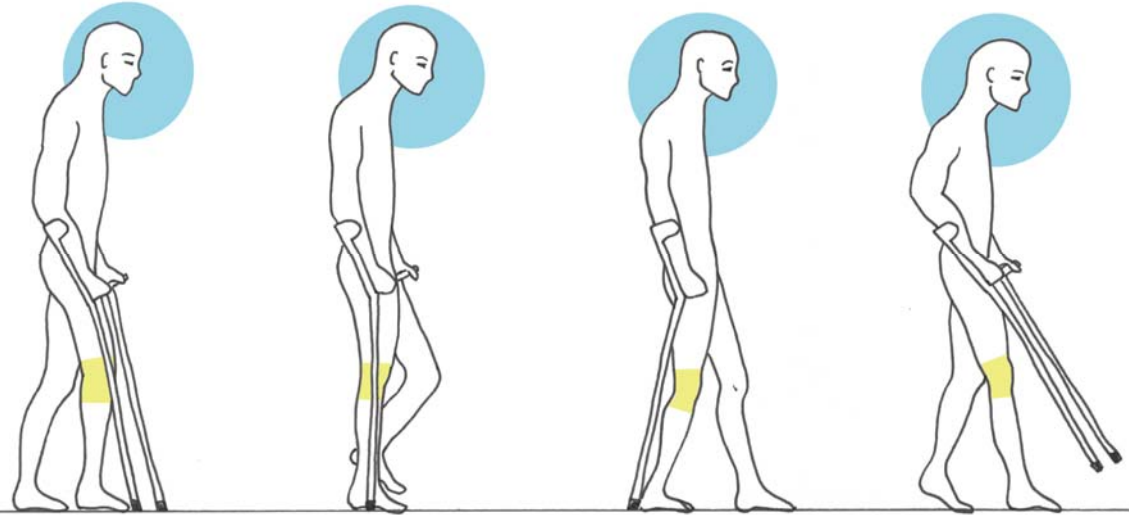
Después del segundo mes:

- Natación (cuando tenga seca la herida)
- Bicicleta estática hasta que se sienta seguro
- Footing suave



Las muletas

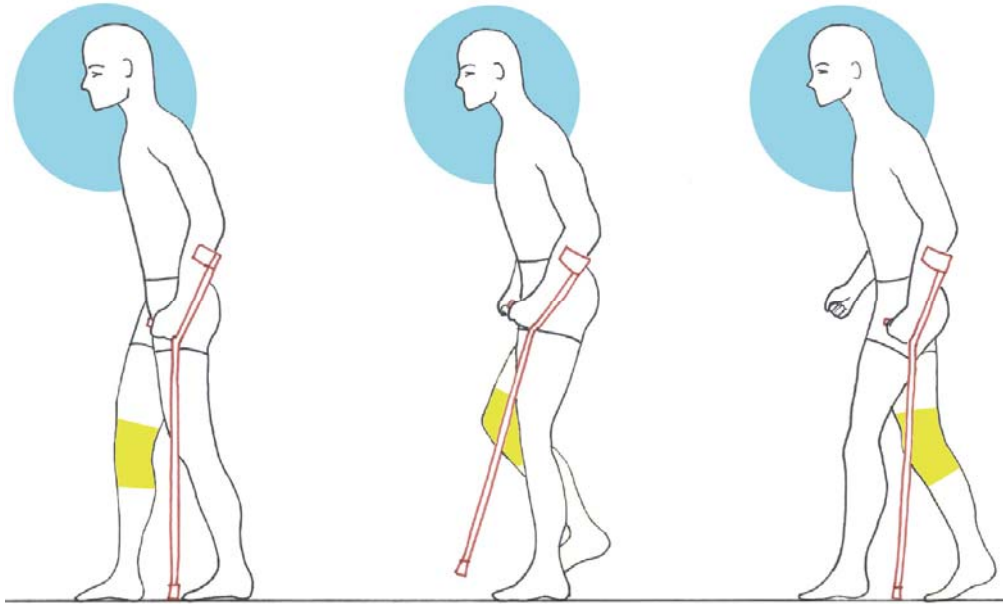
CÓMO ANDAR CON DOS MULETAS



La marcha se realizará en los siguientes **pasos**:

1. Manténgase de pie sobre la pierna sana y coloque las dos muletas a unos 50cm delante de usted.
2. Apóyese sobre las muletas y avance la pierna operada situándola a la altura de las muletas.
3. Avance a continuación la pierna sana.
4. Traslade su peso sobre esta pierna para hacer el paso siguiente.

CÓMO ANDAR CON UNA MULETA

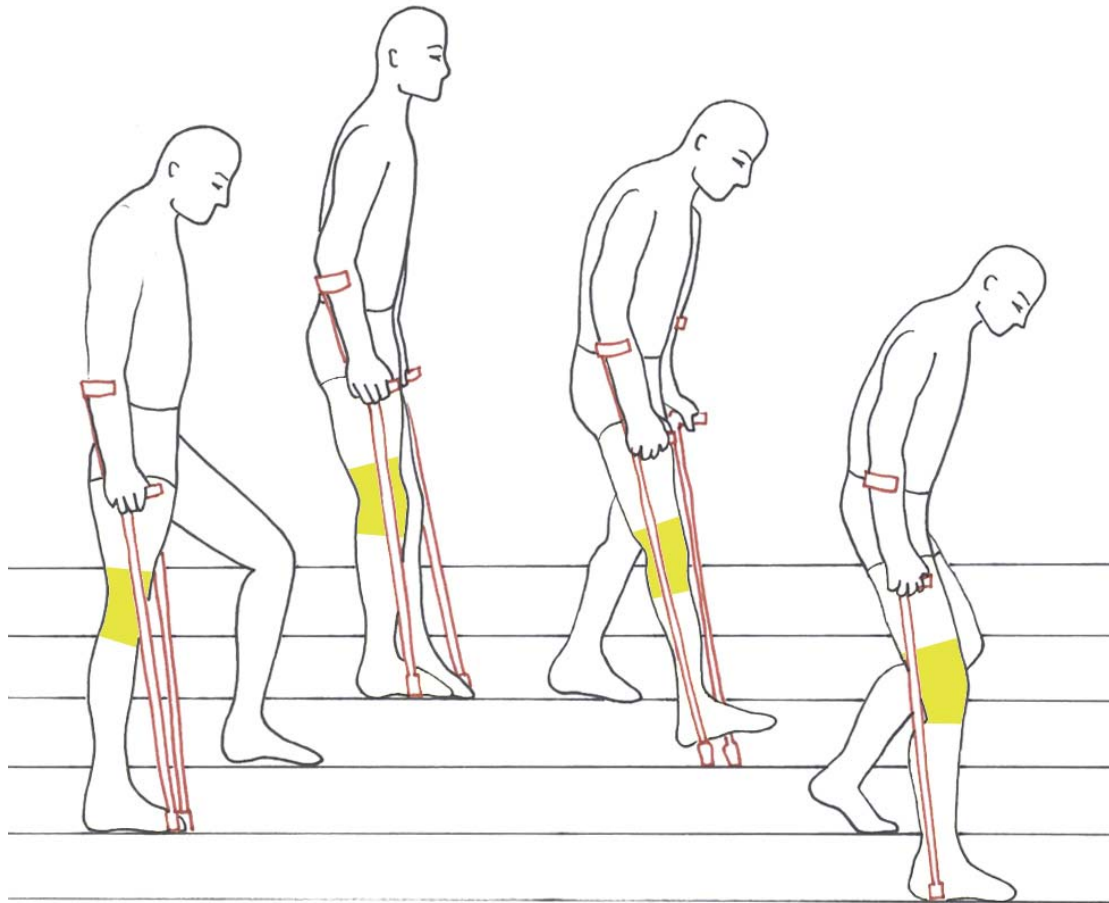


Cuando nos quedemos con un único bastón o muleta siempre debe colocarse en el **lado contrario a la pierna operada**. El uso del bastón o muleta lo que pretende es servir de apoyo y así disminuir la carga en la extremidad operada.

La marcha se realizará en **3 pasos**.

1. Avanzamos primero la **muleta o bastón**.
2. Después avanzamos la **pierna afectada**, para que la sana aguante el peso del cuerpo.
3. Avanzamos por último la **pierna sana**.

SUBIR Y BAJAR ESCALERAS



Para subir escaleras, debe colocar primero la pierna no operada y luego la operada, y por último los bastones o muletas.

Para bajar escaleras, al revés; colocar los bastones o muletas primero, luego la pierna operada y finalmente la pierna sana.