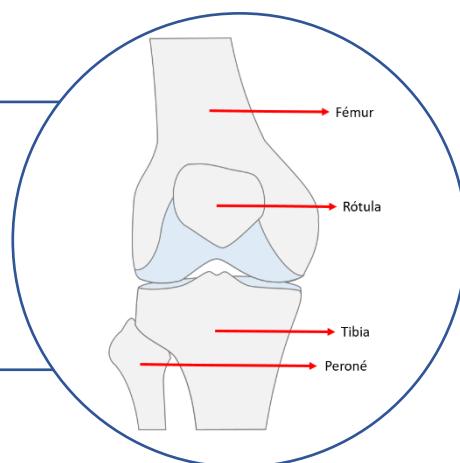


## RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON **PRÓTESIS DE RODILLA**

### ¿Qué me pasaba?

- Usted tenía **ARTROSIS** en la rodilla.
- La artrosis es el **DESGASTE** de las superficies de deslizamiento entre el fémur, la tibia y la rótula.



### ¿Qué cirugía me practicaron?



Antes de la intervención

**ARTROSIS**



Después de la intervención

**PRÓTESIS DE RODILLA**

## CONSEJOS PARA MOVILIZACIÓN

### ¿Cómo debo levantarme de la cama?



Acérquese al borde de la cama por el LADO OPERADO sin cruzar las piernas.



Mantenga ESTIRADA la pierna operada y ayúdese con brazos para incorporarse.

### ¿Cómo debo sentarme o levantarme de un asiento o del WC?



Apoye las manos en el reposabrazos



Estire la pierna operada



Apoye la pierna sana y ayúdese de los brazos



Incorpórese

## ¿Cómo debo caminar?

- **PUEDE APOYAR EN LA PIERNA OPERADA.**
- Debe usar **ANDADOR** o **MULETAS**.
- Debe usar **CALZADO CERRADO**.

### Andador



Agarre el andador  
con fuerza



Adelante el  
andador



Adelante la pierna  
operada



Adelante la pierna  
sana

### Muletas



Agarre las muletas  
con fuerza



Adelante las  
muletas



Adelante la pierna  
operada



Adelante la pierna  
sana

- Conforme mejore, usted podrá usar **SOLAMENTE UN BASTÓN** o muleta.
- En ese caso utilice la del **LADO CONTRARIO** a la pierna operada.

## ¿Cómo debo subir o bajar las escaleras?

### Subir



Agarre las muletas con fuerza



Suba la pierna sana



Suba las muletas y apoye la pierna sana



De último, suba la pierna operada

### Bajar



Agarre las muletas con fuerza



Baje las muletas



Baje la pierna operada apoyando en la sana



Baje la pierna sana

## IMPORTANTE

- Debe empezar los ejercicios **ENSEGUIDA**, incluso mientras está en cama.
- Los ejercicios ayudan a:
  - ✓ Recuperarse más **RAPIDAMENTE** después de la cirugía.
  - ✓ Disminuir el **EDEMA** de la pierna operada.
  - ✓ Prevenir la **TROMBOSIS** venosa.
  - ✓ Mantener la **FUERZA** muscular y la **MOVILIDAD** de la rodilla.

## EJERCICIOS EN LA CAMA

### Ejercicios de cuádriceps



Coloque una toalla debajo de la rodilla



Estire la pierna levantando un poco el talón.

### Movilización del tobillo



Flexione el tobillo hacia abajo



Flexione hacia arriba. Se puede ayudar de un cinturón

### Flexión de la rodilla



Arrastre el talón por la cama

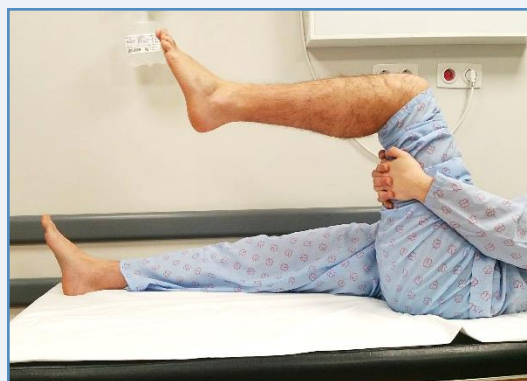


Flexione la rodilla.

### Flexión de la cadera



Levante la pierna estirada



Flexione la cadera y la rodilla  
ayudándose de las manos.

## EJERCICIOS SENTADO

### Movilización del tobillo



Ayúdese de la pierna sana para empujar el tobillo y así doblar la rodilla.



De igual manera, extienda la rodilla.

### Consejos para prevenir el edema



Cuando descansa, mantenga la pierna operada en alto.



Aproveche para hacer ejercicios de tobillo.



## Para evitar caídas, **NO OLVIDE:**

- Use **CALZADO CERRADO** con suela de goma.
- Retire **OBJETOS** con los que pueda tropezar.
- Emplee **ALFOMBRAS ANTIDESLIZANTES** en el suelo del baño.
- **Controle su vista.** Use las **gafas** para evitar caídas.

## En su casa:

- Controle su **PESO**. La obesidad no ayuda a la recuperación.
- Instale **BARRAS FIJAS** en la ducha y el inodoro para sentarse y levantarse.
- Use el **ASCENSOR** y camine agarrado al **PASAMANOS** en el pasillo.
- Use un **SUPLEMENTO** para el WC y **COJÍN** en los asientos. Mejor con respaldo.
- Por la calle camine por **SUPERFICIES LISAS**, bien asfaltadas.
- Salga a caminar cuando esté acompañado por algún familiar.
- No permanezca sentado **TODO EL DÍA**.

## Acuda a **URGENCIAS** cuando:

- Temperatura **IGUAL** o **SUPERIOR** a **38°**.
- **DOLOR** que no remite con la analgesia pautada.
- **RUBOR** o **INFLAMACIÓN** de la herida quirúrgica.
- Apósito manchado de **SANGRE** o **PUS**.

Deseamos que se recupere pronto.

Puede encontrar más información en la web [www.ferrol.sergas.gal](http://www.ferrol.sergas.gal)

