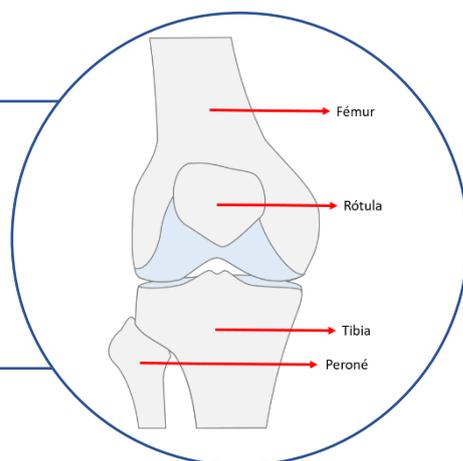


RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON **PRÓTESIS DE RODILLA**

¿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

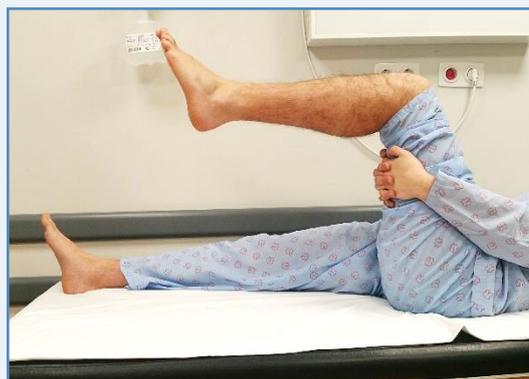


Flexione la rodilla.

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

