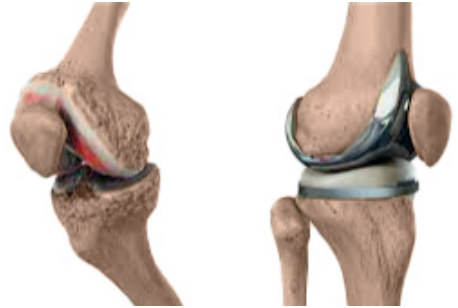


Cuidados Post Cirugía de Prótesis de Rodilla

Si bien, las cirugías de rodilla suelen ser seguras y con muy buenos resultados, el éxito depende en gran medida del cuidado que el paciente da a su articulación una vez intervenida, siendo fundamental iniciar precozmente la movilidad a

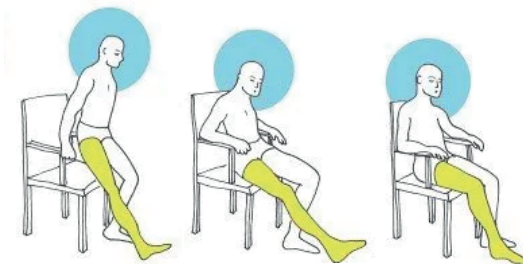


través del ejercicio guiado por el kinesiólogo mientras permanezca hospitalizado, quien le enseñará a realizar las rutinas necesarias para recuperar la movilidad, tono muscular y fuerza, previniendo además, la aparición de trombosis.

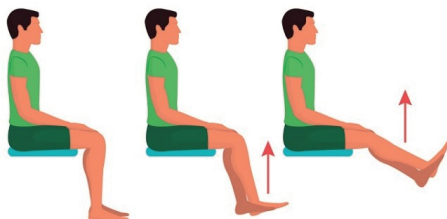
Una vez sea dado de alta, será usted el paciente el responsable de realizar la rutina de ejercicios aprendida, siguiendo las siguientes recomendaciones:

Utilice una silla alta para sentarse con apoyabrazos, de manera que pueda sostenerse en ellos al ponerse de pie.

1 Para sentarse, adelante el pie de la rodilla operada, apoye las manos en los apoyabrazos de la silla y siéntese lento y con cuidado. Para ponerse de pie, siga la misma secuencia



- 2 Cuando se siente, debe realizar ejercicios de flexión y extensión, enseñados por el kinesiólogo. Esta rutina se tiene que realizar 3 veces al día.



- 3 Para movilizarse, el paciente tiene que hacerlo utilizando bastón o andador, de acuerdo con lo aprendido con el kinesiólogo, 4 a 5 veces al día. Luego, es necesario que descansa en su cama con pierna en alto, ayudado por cojines.

- 4 Realice ejercicios de extensión de la rodilla, en ciclos de 4 a 5 veces al día, con repeticiones de a 10.

- 5 Utilice calzado cómodo y seguro, que sostenga bien el pie y en la medida de lo posible, que sea cerrado.

- 6 Mantenga una alimentación saludable, evitando el exceso de peso y con ello la sobrecarga articular, favoreciendo la recuperación y evitando el dolor por exceso de peso.

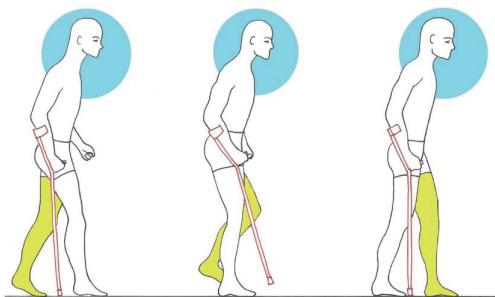


7 Tome el tratamiento según la indicación entregada por el traumatólogo, en dosis y horarios señalados en la receta.



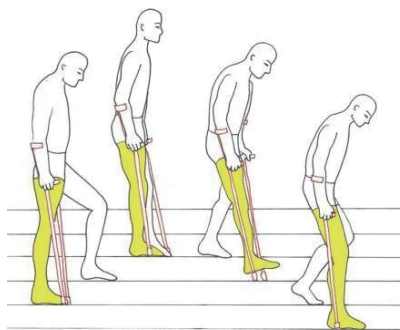
8 Si la rodilla está inflamada, no es sinónimo de urgencia. Esto suele ser normal tras la cirugía y se puede utilizar hielo, de acuerdo con la indicación entregada por el traumatólogo.

9 Para un correcto uso de bastones, estos se deben adelantar paralelamente, luego apoyar la pierna operada y al último la pierna sana. Otra forma, puede ser apoyar el bastón contrario a la pierna operada, luego cargar la pierna intervenida, seguir apoyando el otro bastón y luego, descansar la pierna sana.



Para subir escaleras, se deben disponer los bastones en el escalón superior, subir la pierna sana y luego la operada.

10 Para bajar, es fundamental realizarlo en forma inversa, poner los bastones en el escalón inferior, apoyar la pierna sana y por último la operada. Utilizar pasamanos para mayor seguridad.



Para ponerse de pie estando en la cama, es preciso que gire sobre el costado del cuerpo contrario a la rodilla operada.

11 Flexiona la rodilla sana y se ayude con las manos a bajar la pierna operada. Una vez incorporado, cargar los pies como se recomendó anteriormente.

Se puede bañar sin inconvenientes, ya que se irá de alta con una curación con parche impermeable, el que no debe ser friccionado al momento de secarse.

12 En caso de que la herida se moje, se sugiere retirar la curación, secar con aire tibio del secador de pelo, aplicar algún antiséptico, poner un nuevo parche y asistir a control con el traumatólogo para revisión de la herida operatoria.