

**ACTIVIDAD NO
RECOMENDADA TRAS
CIRUGÍA**

Correr rápido . Deportes de
competición . Deportes de
saltos . Aerobic . Caminar
muy rápido . Esquiar . Tenis.
Levantar con frecuencia
pesos mayores de 20 kilos.
Subir escaleras corriendo.
Excursiones en que se
camina muy rápido.

**ACTIVIDAD ESPERADA
TRAS CIRUGÍA**

Pasear . Nadar .
Golf . Conducir coches .
Paseos en bicicleta .
Bailes de salón .
Subir escaleras sin
correr.
Ir de excursión a paso
tranquilo.

**Si aparece cualquiera de estos síntomas comuníquelo
a su médico lo antes posible.**

- Aumento del dolor en la pantorrilla.
- Hinchazón en pantorrilla, tobillo y pie.
- Aumento del dolor o enrojecimiento alrededor de la rodilla.
- Fiebre persistente mayor de 38 ° C
- Escalofríos.
- Enrojecimiento, dolor o hinchazón en la herida quirúrgica.

CIRUGÍA ORTOPÉDICA Y TRAUMATOLOGÍA

Junio 2016



TRAUMAVIST

**RECOMENDACIONES AL ALTA EN
PACIENTES INTERVENIDOS DE
PRÓTESIS DE RODILLA**

◆ Antes de irse de alta usted ha recibido un informe de su médico con recomendaciones y con la próxima cita a la consulta. Léalo detenidamente y si tiene alguna duda consulte con nosotros.

◆ En las primeras semanas es normal que le duela la rodilla ligeramente con la actividad y por la noche.

◆ Puede notar un chasquido suave en la misma al caminar.

◆ La prótesis puede activar los detectores de metales de aeropuertos y otros edificios, haciendo sonar la alarma.

◆ Higiene: normal. Evite mojar la herida de la rodilla hasta que cicatrice. Si la ropa o medias le irritan la herida, cúbrala con una venda.

◆ Al ir a su dentista o a cualquier otro médico, comuníquese su operación. Puede necesitar antibióticos antes de cualquier instrumentación.

◆ Para evitar que se formen coágulos de sangre en las venas realice: elevación periódica de las piernas, ejercicios que se exponen abajo y use medias de compresión. También recibirá medicación específica, que suele durar hasta 40 días después del alta del hospital.

EN LOS PRIMEROS DÍAS TRAS LA OPERACIÓN

Realice estos ejercicios tantas veces como sea capaz:

Ejercicios para el cuádriceps: estire la rodilla y manténgala así 5-10 segundos. Repita esto 2 minutos. Luego descanse un minuto.



Elevar la pierna estirada: estire la pierna y levántela varios centímetros. Manténgala así 10 segundos, y luego bájela lentamente.



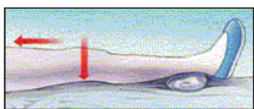
Doblar el tobillo: mueva el pie adelante y atrás. Continúe así durante 2-3 minutos. Hágalo 2-3 veces en una hora.



Doblar la rodilla apoyándose en la cama: doble la rodilla deslizando el pie sobre la cama, manténgala doblada 5-10 segundos y vuelva a estirla.



Ejercicios para estirar la pierna: con una toalla enrollada detrás del pie, sin que este toque la cama, estire la pierna 5-10 segundos completamente, y manténgala así 10 segundos.



Flexionar y extender la rodilla sentado: siéntese y coloque el pie detrás del talón de la pierna operada. Flexione y extienda la rodilla tanto como pueda y manténgala así 5 segundos.



Caminar: las primeras 6 semanas, apóyese en dos bastones ingleses. Al dar un paso, apoye en el suelo primero el talón y luego el resto del pie. Lleve el bastón en la mano del lado contrario a la operación una semana más.



Subir y bajar escaleras: suba un escalón cada vez, apoyándose en la barandilla, o en un bastón. Cuando suba, hágalo con la pierna no operada. Al bajar, siempre con la pierna operada.

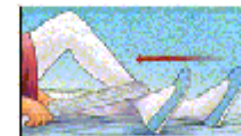


EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PARA DESPUÉS DEL PRIMER MES DE ALTA HOSPITALARIA

Doblar la rodilla de pie: de pie con bastones o apoyada en una mesa, doble la rodilla tanto como pueda, manténgala así 5-10 segundos, y después estire la pierna hasta que el talón toque el suelo, y apoye luego el resto del pie.



Doblar la rodilla con ayuda de una toalla: tumbado de espaldas, con una toalla sobre la rodilla operada, baje la toalla hasta el pie y presione con ella mientras dobla la rodilla. Manténgala así 5-10 segundos.



Bicicleta estática: al principio, ajuste la altura del sillón para que la rodilla esté estirada por completo, y pedalee hacia atrás. Cuando haga esto cómodamente, pedalee hacia adelante. Después de 4-6 semanas, aumente la intensidad, pedaleando 10-15 minutos 2 veces al día, aumentando poco a poco hasta 20-30 minutos, 3-4 veces por semana.

