

+ Recomendaciones al alta tras la cirugía de prótesis de rodilla +

Alcance: Todos los pacientes que han sido sometidos a la implantación de una prótesis total de rodilla.

Usted ha sido intervenido para la implantación de una prótesis total de rodilla. La sustitución protésica de las articulaciones, consiste en reemplazar la articulación deteriorada, generalmente por artrosis, por una articulación artificial denominada **prótesis**.

Todas las indicaciones específicas están descritas en el informe médico de alta, con esta información que se le proporciona, se pretende fomentar el autocuidado, así como conseguir que tenga los conocimientos suficientes para su correcta recuperación.

Recomendaciones generales:

1. Herida quirúrgica:

- Al momento del alta tendrá una incisión con grapas y/o puntos que serán retiradas aproximadamente a las 2/3 semanas de la intervención quirúrgica.
- El aseo diario podrá realizarlo con normalidad, asegurándose de **mantener siempre seca la herida**.
- Es normal que aparezca hematoma local, picor, quemazón, hormigueo, etc. Son síntomas normales en el proceso de cicatrización.

2. Dieta

- Se aconseja mantener una **dieta equilibrada** a base de verduras, frutas y fibra y la ingesta de 1,5-2l de agua por día, favoreciendo un **peso adecuado**, así como previniendo problemas de estreñimiento.

3. Tratamiento

- En el informe de alta su médico le pautará una medicación que deberá tomar hasta la revisión.
- Si su médico le ha pautado **heparina de bajo peso molecular**, esta medicación viene en una jeringa precargada que administrará **diariamente en la zona del vientre**, mediante un pinchazo, alternado lado derecho e izquierdo. No masajee.
- Si su médico le ha pautado **medias de compresión**, debe saber que las tiene que durante el día y retirarlas por la noche.

4. Cuidados posturales

- Al **caminar**, adelante primero los bastones, después adelante la pierna intervenida y finalmente la pierna sana. No deje los bastones atrás, pues no le servirían de ayuda y podría caerse.
- Para **darse la vuelta o girar hacia un lado**, hágalo dando pasos cortos. No se gire nunca sobre la pierna intervenida.

- Al **subir escaleras** adelante la pierna sana apoyándola en el primer escalón, posteriormente coloque la pierna intervenida en el mismo escalón que la sana. Adelante los bastones hasta entrar en el mismo escalón. Así sucesivamente.
- Al **bajar escaleras** adelante primero los bastones, posteriormente coloque la pierna intervenida en el mismo escalón que los bastones y por último baje la pierna sana hasta el mismo escalón. Así sucesivamente.

RECUERDE: Subir con la pierna sana y bajar con la pierna intervenida.

- **Al sentarse**, intente sentarse siempre en una silla alta. Colóquese de espaldas a la silla hasta notar la silla en las piernas. Vaya poco a poco estirando la pierna intervenida. Apoye las manos en el reposabrazos y cargue el peso de cuerpo. Con la ayuda de las manos y de la pierna, inclínese hacia delante hasta tocar el asiento. Una vez sentado, corrija la postura hasta colocarse de forma correcta.
- **Al levantarse**, estire hacia delante la pierna intervenida, apóyese en el reposabrazos. Inclínese hacia delante cargando el peso del cuerpo sobre la pierna sana y los brazos. Una vez incorporado, póngase derecho.
- **Al tumbarse en la cama**, intente que sea una cama alta (puede colocar dos colchones) para evitar la flexión excesiva.
- **En el baño**, es recomendable que al principio utilice una silla dentro de la bañera, o bien ducharse de pie. Es conveniente colocar sistemas antideslizantes para evitar resbalar. Existe adaptadores para el baño, que permiten elevar el WC evitando la excesiva flexión de la cadera.
- Cuando **viaje en coche**, intente complementar la altura del asiento (cojín, por ejemplo) para impedir la flexión forzada de la cadera. Siéntese de espaldas, bajando lentamente hacia el asiento. Una vez sentado, rote el cuerpo y póngase de frente.

Ejercicios recomendados

Al principio le costará hacer alguno de los ejercicios, pero poco a poco irá cogiendo fuerza, habilidad y se irá recuperando, por lo que podrá realizarlos con menos esfuerzo.

- **Levantamiento de la pierna recta**

Contraiga el músculo de su muslo con la rodilla totalmente estirada y eleve la pierna de la cama. Mantenga de 5 a 10 segundos. Bájela suavemente. Repita el ejercicio durante un período de 10 minutos. También puede realizar este ejercicio sentado, contraiga totalmente el músculo de su muslo y mantenga su rodilla totalmente estirada. Repita este ejercicio periódicamente hasta que recupere la fuerza en la musculatura del muslo.



- **Flexión de rodilla sobre la cama**

Flexione la rodilla deslizando el talón por la cama. Mantenemos la posición lograda durante 5-10 segundos y vuelva a estirar la rodilla. No intente llegar a doblar por completo la rodilla la primera vez, cada repetición será un poquito más fácil que la anterior. Repita el ejercicio en series de 10 repeticiones y descanse.



- **Extensión de rodilla**

Coloque una pequeña toalla justo debajo de su tobillo y contraiga el músculo del muslo intentando estirar completamente su rodilla y tocar la cama. Mantenga la rodilla totalmente estirada de 5 a 10 segundos. Repita hasta que se fatigue.



- **Estiramiento sentado con ayuda**

Sentado al borde de la cama o en una silla, coloque el pie sano bajo el tobillo de su pierna operada como soporte. Lentamente flexione su rodilla hasta que tolere. Mantenga la rodilla en esta posición de 5 a 10 segundos. Repita varias veces hasta que sienta fatiga o pueda doblar completamente la rodilla.



- **Estiramiento sentado sin ayuda**

Sentado al borde de la cama o en una silla flexione la rodilla todo lo que pueda hasta que el pie apoye en el suelo. Con el pie ligeramente apoyado en el suelo deslice la parte superior de su cuerpo hacia delante para aumentar la flexión de su rodilla. Mantenga durante 5 a 10 segundos. Estire completamente la rodilla después. Repita varias veces hasta que su pierna se fatigue o hasta que pueda doblar completamente su rodilla.



- **Flexión de la rodilla mientras está parado**

De pie con ayuda de un andador o las muletas, levante el muslo y doble la rodilla tanto como pueda. Mantenga de 5 a 10 segundos. Estire la rodilla, toque el suelo primero con el talón. Repita 10 veces.



NOTA: DOLOR O HINCHAZÓN DESPUÉS DEL EJERCICIO

Tras el ejercicio es recomendable que se aplique hielo durante 20 minutos, protegiendo la piel con un paño fino para no quemarse. El ejercicio y la actividad deberán mejorar su fortaleza y movilidad, si tiene cualquier pregunta o problema, no dude en consultar con el cirujano o el fisioterapeuta.

IMPORTANTE: no cruce las piernas, no doble excesivamente la cadera, no gire su pierna operada ni hacia dentro ni hacia fuera, y no duerma o se tumbe sobre la pierna operada.

Incorporación a la vida diaria

Su equipo médico le informará en que momento puede:

- Empezar a realizar las tareas cotidianas del hogar, evitando estar mucho tiempo de pie
- Conducir, dependiendo de la pierna operada
- Tener relaciones sexuales cuidadosamente
- Volver a sus pasatiempos o deportes, siempre muy suavemente y sin esfuerzo excesivo.