

## CÓMO SENTARSE

Utilice una silla con apoyabrazos. Con las piernas en contacto con la silla, coloque las manos en los apoyabrazos, adelante el pie de la pierna operada y siéntese lentamente con el tronco flexionado. Para levantarse siga el mismo procedimiento.

## CONSEJOS PARA CASA

- El exceso de peso es negativo para su recuperación. Hay que evitar el sobrepeso o un aumento excesivo de peso, con una buena y equilibrada alimentación.
- Camine regularmente distancias cortas, permanezca activo y practique los ejercicios aconsejados, son la forma más rápida de recuperarse completamente. Utilice el andador o las muletas el tiempo que le indique su cirujano.
- Coloque pasamanos adecuados en las escaleras, en la ducha y en el baño. Retire las alfombras o mobiliario que pueda provocarle una caída. Un banco o silla para la ducha puede ser útil. Tenga precaución con el suelo mojado; coloque revestimientos antideslizantes en las zonas húmedas.
- Si nota la pierna más hinchada no se asuste, suele ser normal. Las medias de compresión le podrían aliviar. Si su médico lo ve conveniente, use medias largas, por encima de las rodillas.
- La aplicación de hielo, en forma de bolsa de gel frío o bien una bolsa de guisantes congelados, se puede usar varias veces al día, 10 minutos, para aliviar el dolor, especialmente después del ejercicio.
- Evite estar sentado o de pie durante periodos prolongados. Evite el uso reiterado de las escaleras y las caminatas prolongadas- Se recomiendan las actividades en descarga, como el ciclismo y la natación, No debe conducir los primeros meses.

SECRETARÍA UGC REHABILITACIÓN:

958 840 600/606



HOSPITAL UNIVERSITARIO CLÍNICO SAN CECILIO

PARQUE TECNOLÓGICO DE LA SALUD DE GRANADA

Avenida de la Innovación, s/n. Granada • 958 023 000

[f @husc.es](https://www.husc.es) [@hosp sancecilio](https://www.instagram.com/hosp sancecilio) [hospitalsancecilio](https://www.youtube.com/hospitalsancecilio) [www.husc.es](https://www.husc.es)



Servicio Andaluz de Salud  
CONSEJERÍA DE SALUD Y FAMILIAS

UGC REHABILITACIÓN

UNIDAD DE FISIOTERAPIA

## GUIA PARA EL PACIENTE TRAS ARTROPLASTIA DE RODILLA



HOSPITAL UNIVERSITARIO CLÍNICO SAN CECILIO

## LE AYUDAMOS A CUIDARSE

La **UNIDAD DE FISIOTERAPIA** se pone a su servicio con todos nuestros recursos humanos y materiales. Este programa ha sido preparado para brindarle a Ud. y a su familia la información necesaria para la recuperación funcional óptima de su “nueva” rodilla. El FISIOTERAPEUTA le enseñará a realizar correctamente los ejercicios y consejos posturales recomendados en esta guía, y le ayudará a resolver cualquier duda que plantee respecto a su proceso de recuperación física.

Para obtener los mejores resultados después de la cirugía, es necesario su implicación en su proceso de rehabilitación, siguiendo y poniendo en práctica las instrucciones que el personal sanitario le recomiendan durante su estancia en el hospital.

**EL ÉXITO DE LA REHABILITACIÓN DEPENDE DE USTED.**

### CONOCIENDO POSIBLES COMPLICACIONES

Aunque las complicaciones después de un reemplazo de rodilla son inusuales, usted debe estar pendiente de aquellas señales y síntomas que requieren ponerse en contacto con su médico:

- Si nota enrojecimiento o hinchazón.
- Si la herida supura o sangra. Si la cicatriz están enrojecida o inflamada.
- Si se cae o se lesiona la rodilla intervenida
- Si tiene fiebre,
- Si tiene dolor en la pantorrilla, dolor en el pecho o sensación de falta de aire.
- Si el dolor es importante y no mejora con la medicación.

## CUIDADOS POSTURALES

- Mantenga la pierna elevada siempre que sea posible.
- Cuando esté sentado/a, alterne la posición de la pierna en flexión y en extensión.
- Mantenga la pierna doblada o estirada lo máximo posible. No la deje en posiciones intermedias. Las posiciones mantenidas en el límite de la flexión (posición sentada) o en extensión (pierna estirada con talón apoyado en un taburete), son la mejor forma de estirar la rodilla y ganar movilidad. Debe llegar a notar tirantez, pero no dolor. Debe poder aguantar la postura de estiramiento al menos 15 minutos sin excesivas molestias. Después de realizar los ejercicios terapéuticos, las posturas mantenidas serán más eficaces.
- No coloque nada bajo la rodilla (almohada, toalla...) cuando este tumbado/a.

## CÓMO CAMINAR

SU CIRUJANO LE INDICARÁ, cuando podrá iniciar el apoyo sobre el miembro operado. El fisioterapeuta le ayudará a caminar correctamente asistido por dos muletas o por un andador, le indicara las medidas de seguridad necesarias y le enseñará a usarlos para conseguir una marcha óptima y funcional. Prepare un calzado cómodo, flexible y cerrado en el talón.-

### **EL MEJOR EJERCICIO ES CAMINAR**

Tome la medicación prescrita en su informe clínico, siguiendo las instrucciones de su enfermera/o. Acuda con los informes de alta a su Centro de Salud.

## EJERCICIOS ACONSEJADOS

### BOMBEO DE TOBILLOS



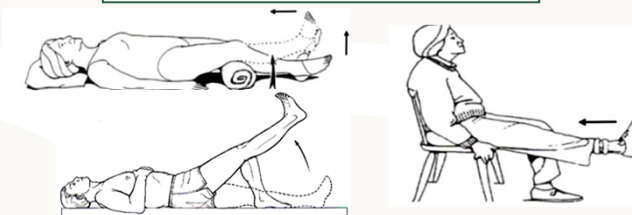
Mueva los pies hacia su cara y después hacia abajo todo lo que pueda, manteniendo la posición unos segundos en los extremos, como si estuviera utilizando una máquina de coser. También tendrá que hacerlo en posición sentada.

### PEDALEO EN LA CAMA



Arrastre la pierna operada para ganar grados de flexión en rodilla y cadera (no más de 90°). Al principio puede ayudarse con una venda o cinta liada al pie, tirando con sus brazos. En ambos casos la rodilla estará derecha, evitando que caiga hacia la camilla.

### FORTALECIMIENTO DE CUADRICEPS



Apriete con la rodilla el rodillo e intente elevar los dedos y el talón, mantenga 10 segundos y descienda suavemente. Cuando contraiga bien el cuádriceps, hágalo sin rodillo, elevando la pierna lo más estirada posible. Este ejercicio también puede realizarlo sentado, apoyando el muslo en el asiento y elevando el pie y tobillo.

### FORTALECIMIENTO DE GLUTEOS



Contraiga ambos glúteos, empujando con ambos talones contra la camilla, a la vez que intenta despegar la pelvis.