



**Servicio de Medicina Física y Rehabilitación**

## Servicio de Medicina Física y Rehabilitación Hospital Universitario del Henares



 **Hospital Universitario  
del Henares**  
SaludMadrid

### **GUÍA PARA LA REHABILITACIÓN TRAS PRÓTESIS DE RODILLA**

**Cuidados básicos,  
consejos y ejercicios**

Esta guía ha sido diseñada para orientarle y ayudarle en su recuperación tras una cirugía de prótesis de rodilla.

Las intervenciones de reemplazo de la rodilla son operaciones seguras y que generalmente dan buenos resultados, sin embargo, el éxito de la cirugía depende en gran parte de usted.

Una vez finalizado el tratamiento de fisioterapia en el hospital debe continuar realizando en domicilio las pautas y ejercicios que le hemos recomendado para terminar de recuperar la movilidad y la fuerza.

Los consejos incluidos son útiles, sobre todo, para las primeras semanas después de la intervención y deben ayudarle para su retorno a la situación previa y volver a ser autónomo/a para las actividades de la vida diaria.

Debe recordar que por regla general hasta pasado un año de la operación, el paciente no recupera completamente la movilidad y la fuerza muscular.

## ¿Qué es una prótesis total de rodilla?

La artroplastia total de rodilla consiste en la sustitución quirúrgica de las superficies articulares desgastadas o enfermas de la rodilla natural por otras artificiales que imitan la forma y los movimientos de la rodilla fisiológica cuando aquella está dañada por artrosis, fractura u otras enfermedades.

Consiste en un componente para recubrir la superficie del fémur, otro para recubrir la superficie de la tibia y un implante de polietileno para hacer que las superficies sean más congruentes.

Esta intervención puede aliviar el dolor, corregir la deformidad del eje de la pierna y facilitarle el retorno a las actividades de la vida cotidiana, aunque también tiene sus riesgos y sus complicaciones, como el aflojamiento mecánico, la infección (rechazo) y el tromboembolismo venoso. Tanto para la una como para la otra, se hace una prevención específica, con antibióticos antes de la intervención en el primer caso, y con anticoagulantes y medios físicos en el segundo.

La prótesis le permitirá flexionar la rodilla como mínimo a 90 grados y extender totalmente la articulación.

Hay que insistir sobre todo en que la parte fundamental de la recuperación corresponde a la persona misma. Un plan de trabajo regular, disciplinado y sobre todo correcto es la clave de una recuperación adecuada.

## Consejos prácticos

### 1) Generales

- Lave la herida quirúrgica y aplique crema hidratante con un ligero masaje, dos veces al día, una vez retirados los puntos o grapas, cuando la enfermera se lo indique.
- Mantenga la pierna elevada siempre que sea posible, alternando la posición de la pierna en flexión y extensión.
- No coloque nada debajo de la rodilla.

### 2) Flexo-extensión de rodilla sentado (sin apoyo)

Sentado sobre una silla alta con las piernas colgando, y con un rodillo o toalla bajo la rodilla, de manera que ésta quede más alta que la cadera, levante la pierna lentamente todo lo que pueda.



*Mantener 10 segundos y volver a la posición de reposo.  
Descansar el doble.*



**Debe acudir a urgencias si la herida, aparece caliente y enrojecida o supura, así como si tiene fiebre (más de 38° C), la pierna operada se le hincha súbitamente más de lo habitual o aparecen síntomas como dificultad para respirar, dolor torácico, taquicardia (palpitaciones) o cualquier otro síntoma que no le parezca normal.**

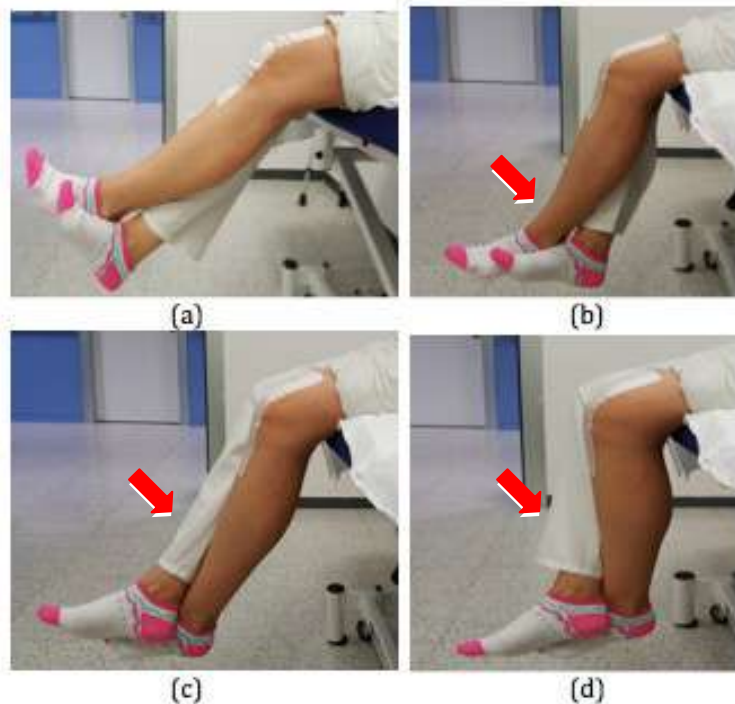
## Ejercicios sentado

### 1) Flexo-extensión de rodilla sentado (con apoyo)

Sentado en el borde de la cama o en una silla alta, con el muslo bien apoyado, coloque un pie detrás del talón de la rodilla operada como apoyo y extienda la rodilla (Fig. a).

Posteriormente doble la rodilla lentamente tanto como se pueda forzando la flexión (Fig. b).

Puede apoyar el pie sano encima del de la pierna operada para ayudarse a doblar la rodilla (Fig. c y d).



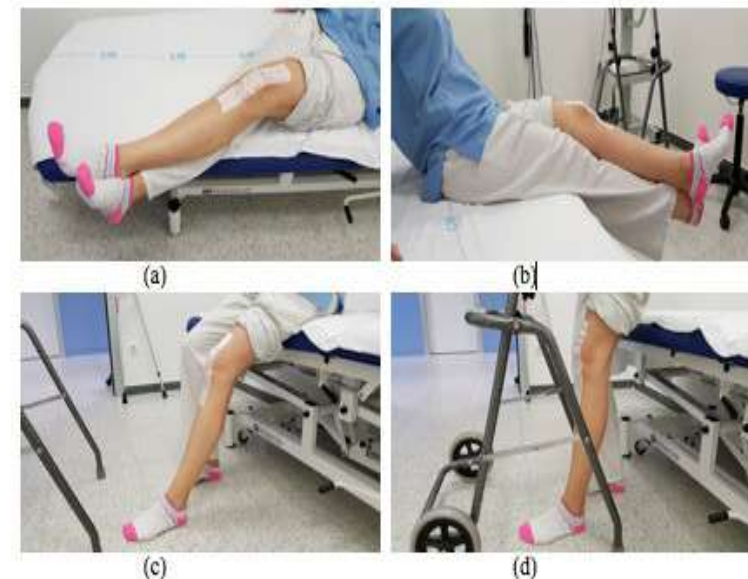
*Mantenga durante 5-10 segundos y después se estira ayudándose con el pie bueno detrás del talón.*

- Si nota la pierna inflamada no se asuste, suele ser normal. Las medias de compresión (enteras) pueden ayudarle a mejorar la inflamación durante las primeras semanas.

### 2) Levantarse de la cama

Se recomienda hacerlo de la siguiente manera:

- 1º Acérquese al borde de la cama y coloque la pierna sana debajo de la operada sin hacer fuerza. (a)
- 2º Gire el tronco hasta sentarse en el borde de la cama. (b)
- 3º Deje bajar las piernas despacio para terminar retirando la pierna sana de debajo de la operada. (c)
- 4ª Ya puede coger el andador o las muletas para ponerse de pie apoyándose sobre la pierna sana. (d)



### 3) Acostarse en la cama

Para acostarse lo haremos al revés.

Siéntese en el borde de la cama y levante la pierna operada con ayuda de la sana y gíraos el cuerpo, con la pierna no operada sosteniendo la operada.

#### 4) Caminar

Si ya tolera la sedestación, y salvo contraindicación de su médico, comenzará a caminar a partir del segundo día de la cirugía.

Caminar adecuadamente es la mejor manera de ayudar a la recuperación de su rodilla. Al principio, caminará con ayuda de un andador o muletas.

Póngase de pie cómodamente con su peso bien equilibrado sobre el andador. Avance el **andador** una distancia corta, y posteriormente avance su **pierna operada, con la rodilla extendida** para que el talón toque el suelo primero. Una vez que la pierna intervenida esté a la altura del andador, adelante la otra (pierna sana).

Si utiliza las **muletas**, hay dos tipos de marcha:

1) Marcha en paralelo.- Adelantar consecutivamente los dos bastones, la pierna operada y finalmente la pierna sana.



2) Marcha cruzada.- Adelantar consecutivamente el bastón contrario a la pierna operada, la pierna operada, el otro bastón y finalmente la pierna sana.



Camine tan rítmica y suavemente como pueda. Al principio se recomiendan pasos cortos, que se podrán ir alargando posteriormente.



*Realice este ejercicio periódicamente a lo largo del día para ayudar a que baje el edema (inflamación) de la pierna.*

#### 3) Flexión de la rodilla

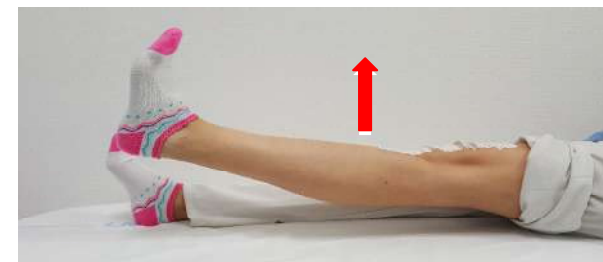
Comenzando con la pierna estirada deslice el talón sobre la cama hacia los glúteos todo lo que pueda, y vuelva a estirar la pierna lentamente.



*Mantener unos 10 segundos y descansa*

#### 4) Potenciación del cuádriceps (vasto interno)

Con la pierna totalmente estirada sobre la cama, eleve la pierna unos 20 cm de la cama.



*Mantener durante 5 a 10 segundos y luego descender lentamente*

Es recomendable realizar ejercicios **dos o tres veces al día** durante las primeras semanas, por normal general realizará 3 series de 10 repeticiones cada una.

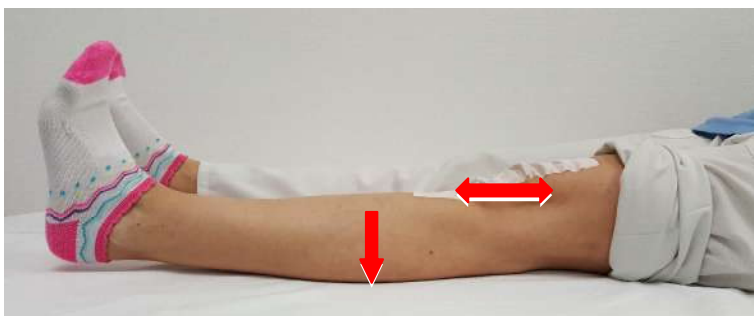
**Después de realizar los ejercicios deberá colocarse hielo (en un paño o bolsa, nunca directamente sobre la piel) durante unos 10 minutos en la rodilla.**

## Ejercicios en la cama

*En los dibujos de ejemplo la rodilla afectada es la izquierda*

### 1) Ejercicio isométrico de cuádriceps (sin movimiento)

Tumbado en la cama, trate de “aplastar” la rodilla hacia abajo para contactar con la cama, contrayendo el músculo del muslo.



*Mantener estirada de 5 a 10 segundos y descanse*

### 2) Bombeo con el tobillo

Este ejercicio consiste en mover el pie arriba y abajo rítmicamente, contrayendo los músculos de la pierna (como si se estuviese pisando el acelerador de un coche o el pedal de una máquina de coser).

No debe girar sobre la pierna operada, especialmente cuando cambie de dirección y evite estar mucho rato de pie.

La recuperación de la marcha es algo que se va consiguiendo poco a poco. Debe caminar 30 min 2 ó 3 veces al día.

### 5) Para sentarse

Evite asientos muy bajos o inestables. escoja una silla fija, recta y alta, a poder ser con reposabrazos.

Para sentarse, acérquese a la silla hasta tocarla con las piernas. Apoye las manos en el reposabrazos y siéntese poco a poco, **adelantando el pie de la pierna operada.**

Para levantarse siga el mismo procedimiento.

### 6) Subir y bajar escaleras

La capacidad para subir y bajar escaleras requiere fortaleza y flexibilidad. Al principio necesitará apoyarse en el pasamanos y solo podrá subir los escalones de uno en uno.

- Para **SUBIR** → Colocar el/los bastón/es en el escalón superior, subir la pierna sana y a continuación la operada.



- Para **BAJAR** → Colocar el/los bastones en el escalón inferior, bajar la pierna operada y a continuación la pierna sana.



Suba los escalones con la pierna buena y bájelos con la rodilla operada.  
 \* **TRUCO:** La **“buena”** sube al cielo y la **“mala”** baja al infierno.

## 7) Actividades en casa

Probablemente necesitará ayuda en su domicilio cuando le den de alta del hospital.

Si presenta dificultad tanto para las actividades domésticas como para salir a la calle, comprar o hacer las faenas de la casa, la ayuda familiar es la solución más rápida y eficaz para este período. Poco a poco, ya verá como es capaz de hacer más cosas y de recuperar de nuevo toda su autonomía.

## 8) Para lavarse

Es preferible la ducha a la bañera. Procure entrar y salir de ella con cuidado, sujetándose a algún asidero si es posible.

Para la ducha, puede serle muy útil una silla de plástico o un taburete, puesto que siempre es mejor lavarse estando sentado. Recuerde colocar una alfombrilla antideslizante para evitar resbalones o caídas.

Mientras la herida no esté curada y mantenga las grapas o la sutura, no debe mojarse ni dejarse al aire. En cualquier caso, siga las instrucciones de su médico para mantener la herida limpia y seca.

## 9) Calzado

Es aconsejable utilizar siempre zapatos cerrados, que agarren bien el talón y con suelas antideslizantes. Durante las primeras semanas pueden ser muy útiles las zapatillas deportivas con cierre de velcro o los mocasines.



Para calzarse, evite el apoyo sobre una sola pierna. Siéntese y puede utilizar un calzador de mango largo.

## Ejercicios para la prótesis de rodilla

Durante los primeros días tras la intervención quirúrgica en el hospital y salvo que su médico le indique lo contrario, debe comenzar a movilizar la rodilla. Es preciso realizar una serie de ejercicios de forma regular para restaurar la movilidad y la fuerza de la rodilla, aunque pueden resultarles incómodos al principio, estos ejercicios le ayudarán en su recuperación y, cosa muy importante, le harán disminuir el dolor postoperatorio y el riesgo de una trombosis.