

GUIA DE RECOMENDACIONES AL PACIENTE

CIRUGÍA DE RODILLA

Esta es una guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para pacientes que han sido sometidos a una intervención de rodilla recientemente. Pretende resolver las inquietudes y dudas que el paciente y su familia tienen tras este tipo de intervención.

***Servicio de Traumatología.
Servicio de Rehabilitación.
Unidad de Fisioterapia Traumatológica.***

Versión 2. Octubre 2023

Breve recuerdo de la consulta con el COT

- **¿Qué es la rodilla?**

Es la articulación más grande del cuerpo, tiene forma de bisagra que pone en contacto el fémur y la tibia para realizar movimientos de flexión, extensión y rotación.

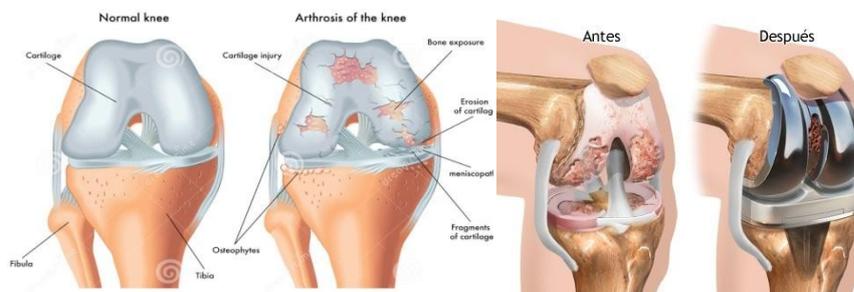
- **¿Por qué es necesaria una prótesis de rodilla?**

La razón más frecuente para colocar una prótesis de rodilla es eliminar el dolor y la incapacidad causada por el desgaste de cartílago articular (Artrosis). Debido al dolor y la rigidez el/la paciente evita utilizar la articulación. Los músculos que la rodean se debilitan y esto contribuye a dificultar la movilidad de la misma.

- **Sustitución total de rodilla**

Durante la sustitución total de rodilla, se elimina toda la superficie articular dañada y se coloca una prótesis habiendo realizado previamente una serie de cortes, para ajustar el implante, fabricado con materiales biocompatibles.

La prótesis se compone de dos piezas (fémur y tibia) y entre las dos se coloca una tercera pieza de plástico (polietileno) permitiendo que los componentes metálicos que son fijados al hueso mediante un cemento óseo especial, se deslicen con facilidad entre sí y con la rótula que en ocasiones también es sustituida.



▪ Ejercicios Pre y Postcirugía

Hacer de cada ejercicio 3 series de 10 repeticiones manteniendo 5 seg cada repetición.

1º Ejercicio:

Mueva la punta de los pies hacia usted y luego hacia abajo. Solo se mueven los pies, las piernas permanecen quietas.



2º Ejercicio:

Estire la pierna operada y empuje la rodilla hacia abajo. Apriete el músculo del muslo. Puede doblar la pierna operada para estar más cómodo.



3º Ejercicio:

Lleve con cuidado la rodilla operada hacia su pecho, dejando apoyado el pie en la camilla/ cama.



4º Ejercicio:

Coloque una toalla enrollada debajo de la rodilla. Levante el talón para que la rodilla se estire. Mantenga unos 2-3 segundos.



5º Ejercicio:

Separe la pierna operada arrastrándola por la camilla. No deberá llevar el pie ni hacia fuera ni hacia dentro. Vuelva a juntar. La pierna NO operada puede estar flexionada.



6º Ejercicio:

Sentado en la silla o en el borde de la cama, con los dedos de los pies extendidos, apriete la musculatura de la pierna y estire la rodilla. Mantenga esa posición 2-3 segundos.



7º Ejercicio:

Partiendo de la posición anterior, flexione la rodilla y llévela hacia atrás, sin levantar la cadera del asiento.



USO DE MULETAS:

Altura de las Muletas: La abrazadera, parte más alta de la muleta donde apoyamos la parte posterior del antebrazo, debe quedar 5cm por debajo del codo, para que nos permita el movimiento de flexo-extensión de dicha articulación. La articulación de codo debe quedar en flexión de aproximadamente de 30º. La empuñadura, debe quedar a la altura del hueso más saliente de la cadera, a la altura de los bolsillos de un pantalón y la costura lateral del pantalón.

1º Ejercicio: Levantarse de la silla usando muletas

Coloque las muletas debajo de los antebrazos.

Avance hacia el borde de la silla

y coloque el pie de la pierna operada hacia adelante.

Impúlsese hacia arriba usando los brazos,

cargue sobre la pierna NO operada,

manteniendo la pierna operada estirada.

Encuentre el equilibrio.

Sólo entonces, coja las asas de las muletas



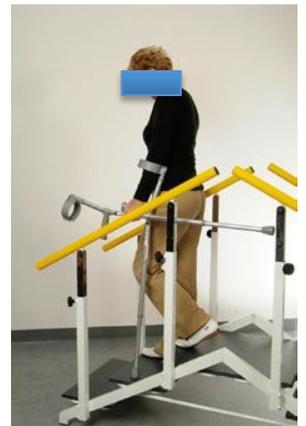
2º Ejercicio: Subir escaleras con 1 muleta.

Suba primero la pierna NO operada,
después la pierna operada
y por último la muleta.



3º Ejercicio: Bajar escaleras con 1 muleta.

Baje primero la pierna operada,
después la pierna NO operada
y por último la muleta.



4º Ejercicio: Subir escaleras con 2 muletas.

Las muletas deben permanecer al mismo nivel
de los pies. Apoye el peso en las muletas,
asegurándose que estén firmes.

Suba la pierna NO operada en el peldaño superior.

Estire la pierna sana y suba los bastones.

Después suba la pierna operada



5º Ejercicio: Bajar escaleras con 2 muletas.

Coloque los bastones en el peldaño inferior.

Apoye el peso en las muletas,

asegurándose que estén firmes.

Baje la pierna operada en el peldaño inferior

donde están las muletas. Baje la pierna NO operada.



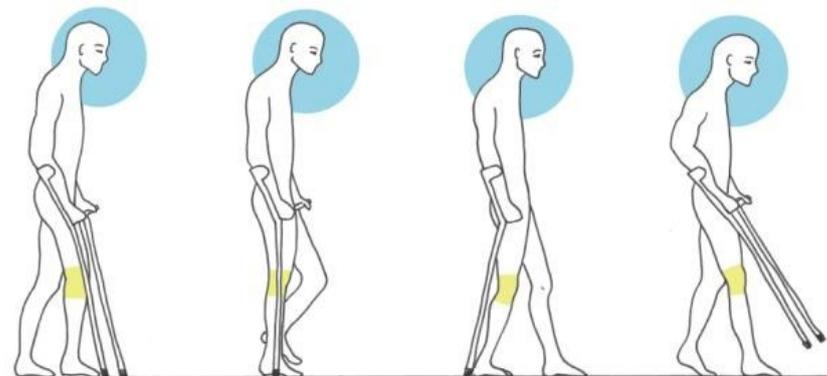
6º Ejercicio: marcha con 2 muletas.

Adelante consecutivamente las dos muletas

colocándolas a la misma altura.

Después dar el paso con pierna operada,

le sigue la pierna NO operada.



7º Ejercicio: Marcha con 1 muleta.

La Muleta se colocará en el lado contrario

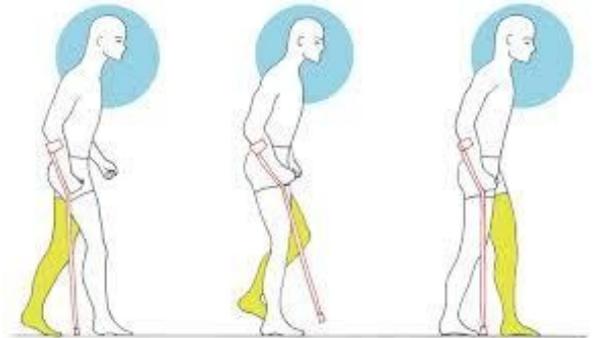
a la pierna Operada.

Avanzamos primero la muleta.

Después avanzamos la pierna operada,

para que la NO operada aguante el peso del cuerpo.

Avanzamos por último la pierna NO operada.



Recomendaciones para casa tras el Alta

- Es muy importante que los cuidadores estén atentos a estos consejos ya que el paciente requerirá de su ayuda durante las primeras semanas hasta la completa independencia del paciente.
- Llevar la media de compresión durante todo el día y quitarla por la noche para dormir.
- Utilizar calzado cómodo y cerrado, sin tacón y antideslizante para evitar caídas.
- Evitar subir de peso ya que eso no es aconsejable para la prótesis ni para su salud en general.
- Retirar mobiliario y alfombras que puedan provocar caídas
Atención a los suelos mojados.
- Si tiene bañera en casa utilizar un escalón para acceder a ella y colocar una barra o mango en la pared para ayudarse a entrar y a mantenerse de pie.
- Colocar una alfombrilla antideslizante en la bañera o ducha.

- Las primeras semanas ducharse sentado en una taburete o banqueta.
- Cuidado de la cicatriz según aconseje enfermería.
- No colocar nada bajo las rodillas cuando estén estiradas.
- Alternar postura de flexión y extensión de rodilla para evitar rigidez y dolor.
- No forzar la rodilla más de lo que su médico y fisioterapeuta le han recomendado.



Hospital Universitario Ramón y Cajal
Ctra. De Colmenar Viejo km 9,100. 28034- Madrid
Servicio de Rehabilitación. Unidad de Fisioterapia
Planta sótano 2 izquierda. Teléfono: 91 3368000 –ext. 7985