

## GUÍA DE CUIDADOS Y FISIOTERAPIA

### CONSEJOS PARA LOS CUIDADOS AL ALTA DE LOS PACIENTES INTERVENIDOS DE FRACTURAS ALREDEDOR DE LA RODILLA

- Tumbado/a, NO debe colocar nada bajo la rodilla.
- Sentado/a, alternar la posición de la pierna en flexión y extensión.
- Las medias de compresión (enteras), pueden ayudar a evitar la inflamación y problemas de trombosis.
- Realizar los ejercicios indicados 3 veces al día.
- Después del ejercicio el hielo le aliviará.

#### ¿Cómo debe sentarse?

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



### ¿Cómo trabajar en la cama?

Isométricos de cuádriceps: colocar una almohada o cojín debajo de las rodillas y aplastarlo, mantener 10 segundos. Al mismo tiempo llevar los pies hacia la cara. Realizar 3 series de 10 repeticiones.



Flexo-extensión de tobillo: llevar el pie hacia la cara y hacia la cama. Repetir el ejercicio durante 5 minutos.



Flexo-extensión de rodilla y cadera: doblar la rodilla arrastrando el talón por la cama y estirar la rodilla apoyándola en la cama. Realizar 3 series de 10 repeticiones.



### ¿Cómo trabajar sentada?

Ejercicios de flexo-extensión de tobillo: llevar el pie hacia la cara y hacia el suelo. Realizar 3 series de 10 repeticiones.

Ejercicios de flexo-extensión de rodilla: estirar y doblar la rodilla forzando la flexión, sin sentir dolor. Podemos ayudarnos de la pierna sana para acompañar el movimiento. Realizar 3 series de 10 repeticiones.

