

GUÍA DE CUIDADOS Y FISIOTERAPIA

CONSEJOS PARA LOS CUIDADOS AL ALTA DE LOS PACIENTES INTERVENIDOS DE PRÓTESIS DE 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 caminar con muletas o bastones?

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.



¿Cómo debe sentarse?

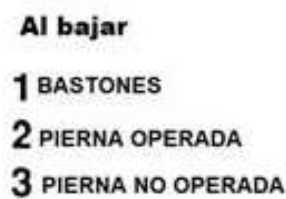
Con las piernas en contacto con la silla, coloque las manos en los apoyabrazos, adelante el pie de la pierna operada y siéntese lentamente. Para levantarse siga el mismo procedimiento.



¿Cómo subir y bajar escaleras?

Subir: subir la pierna sana y a continuación la operada, finalmente colocar el/los bastón/es en el escalón superior.

Bajar: Colocar el/los bastones en el escalón inferior, bajar la pierna operada y a continuación la pierna sana.



¿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.



Ejercicio de "Bombeo" : flexo-extensión de tobillo
Dobla el tobillo moviendo los pies hacia abajo y arriba, de forma alternante.

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.

