

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.

