

## 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.



648613258//951960915



[www.drgomezcaceres.com](http://www.drgomezcaceres.com)



[drgomezcaceres@gmail.com](mailto:drgomezcaceres@gmail.com)



[drgomezcaceres](https://www.instagram.com/drgomezcaceres)

GC

DR. GÓMEZ CÁCERES

### ¿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.

#### Al subir

- 1 PIERNA NO OPERADA
- 2 PIERNA OPERADA
- 3 BASTONES



#### Al bajar

- 1 BASTONES
- 2 PIERNA OPERADA
- 3 PIERNA NO OPERADA



## ¿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.



648613258//951960915



[www.drgomezcaceres.com](http://www.drgomezcaceres.com)



[drgomezcaceres@gmail.com](mailto:drgomezcaceres@gmail.com)



[drgomezcaceres](https://www.instagram.com/drgomezcaceres)

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: sentados en el borde de una cama o silla alta 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.

