Consultorio de FISIO TERAPIA MG

RECOMENDACIONES PARA LA MOVILIZACIÓN POSTOPERATORIA POSTERIOR A ARTROPLASTÍA DE RODILLA.

1.-El primer día después de la cirugía, el paciente deberá realizar ejercicios isométricos colocándose, una toalla doblada debajo del tobillo y tratando de tocar la cama con la parte posterior de la rodilla.	
2.-El segundo día el paciente podrá colocarse al borde de la cama e iniciar la flexión de la rodilla a tolerancia. Ayudado por el médico o un familiar.	
3.- En el tercer día el paciente deberá iniciar la marcha auxiliado de una andadera y de ser posible asistido por un terapista o familiar.	
4.-Se le enseñara al paciente a tomar la andadera con ambas manos y adelantar la misma antes de realizar el paso el cual será con la pierna operada y tomando la andera con firmeza, adelantará la pierna no operada.	
5.- Una vez fortalecida la masa muscular el paciente podrá iniciar el uso de muletas. Tomadas con firmeza las muletas el paciente deberá adelantar ambas muletas y al mismo tiempo la pierna operada, posteriormente adelantará la pierna no operada	
6.-Inicio al subir escaleras, el cual se realizará apoyando con firmeza las muletas y la pierna no operada para iniciar con la pierna operada.	

Teléfono: **22-12-73-05-38** | fisioterapiadomiciliaria22@gmail.com
HORARIO DE ATENCIÓN: LUNES A VIERNES DE 9:00 AM – 6:00 PM / SÁBADO DE 8:00 AM -1:00 PM
Diagonal Ignacio Zaragoza, #4514, PLANTA ALTA, Consultorio #5, Col. San Manuel Puebla.

7.-Bajar escaleras con muletas, colocando estas y la pierna operada en el escalón de abajo y posteriormente la pierna no operada.	
8.-Una vez dominadas las muletas se retiran las mismas dejando por ultimo un bastón en la mano opuesta a la rodilla operada en forma definitiva de ser posible, sin muletas y con un bastón en mano derecha	

Tratamiento con Artroplastia Total de Rodilla en Pacientes Mayores de 60 años Guía de Referencia Rápida: Guía de Práctica Clínica. México, CENETEC; 2018

CUANDO SE ESTÉ VISTIENDO

- Evite ponerse los pantalones mientras esté de pie. Siéntese en una silla o en el borde de su cama para que esté más estable.
- Use dispositivos que le ayuden a vestirse sin agacharse demasiado, como un alcanzador de objetos, un calzador de mango largo, cordones elásticos para zapatos y un dispositivo que le ayude a ponerse los calcetines.
- Primero póngase los pantalones, los calcetines o la media pantalón en la pierna que fue operada.
- Cuando se desvista, quítese de último la ropa del lado donde le practicaron la cirugía.

CUANDO ESTÉ SENTADO:

- Trate de no sentarse en la misma posición durante más de 45 a 60 minutos a la vez.
- Mantenga los pies y las rodillas apuntando directamente hacia adelante, no volteadas hacia adentro ni hacia afuera. Las rodillas deben estar ya sea estiradas o flexionadas en la forma como el terapeuta le indicó.
- Siéntese en una silla firme con un espaldar recto y apoyabrazos. Después de la cirugía, evite las sillas blandas, las mecedoras, los taburetes, los sofás y las sillas demasiado bajas. Sentarse sobre un cojín puede ayudarle a no sentarse demasiado bajo. Puede resultar difícil levantarse de una silla baja después de una cirugía de rodilla.
- Al incorporarse de una silla, deslícese hasta el borde de esta y use los brazos de ella o su caminador o muletas como apoyo para levantarse.

CUANDO TOME UN BAÑO O UNA DUCHA:

Usted puede permanecer de pie en la ducha si le gusta. También puede usar un asiento de tina especial o una silla plástica estable para sentarse en la ducha.

- Use una estera de caucho en la tina o en el piso de la ducha. Asegúrese de mantener el piso del baño seco y limpio.
- No se agache ni se siente en cuclillas ni estire la mano para alcanzar algo mientras se esté duchando. Puede usar una extensión si necesita alcanzar algo.
- Use una esponja de ducha con un mango largo para lavarse.
- Procure que alguien le cambie las perillas de control de la ducha si son difíciles de alcanzar.
- Procure que alguien le lave las partes de su cuerpo que sean difíciles de alcanzar.
- No se siente en el fondo de una bañera regular. Será demasiado difícil levantarse sin peligro.
- Si necesita uno, use un asiento de inodoro elevado para mantener las rodillas más bajas que las caderas cuando esté usando el inodoro.
- No sumerja su pierna en una piscina, bañera o jacuzzi hasta que su cirujano le diga que está bien hacerlo.

AL USAR LAS ESCALERAS:

- Cuando esté subiendo escaleras, dé el primer paso con la pierna que no le operaron.

- Cuando esté bajando escaleras, dé el primer paso con la pierna que sí le operaron.
- Posiblemente necesite subir y bajar un peldaño a la vez hasta que los músculos se pongan más fuertes.
- Asegúrese de sostenerse de la baranda o las agarraderas a lo largo de las escaleras para tener apoyo.
- Asegúrese que las barandas estén en buen estado antes de la cirugía. Es importante saber con certeza que es seguro usarlas.
- Evite tramos largos de escaleras durante los primeros dos meses después de la cirugía.

CUANDO ESTÉ ACOSTADO:

- Acuéstese en posición horizontal boca arriba. Este es un buen momento para hacer sus ejercicios de la rodilla.
- No ponga ningún cojín ni almohada por detrás de la rodilla al acostarse. Es importante mantener la rodilla estirada mientras descansa.
- Si necesita levantar o elevar la pierna, mantenga la rodilla estirada.

AL SUBIRSE A UN AUTOMÓVIL:

Súbase al vehículo desde el nivel de la calle, no desde el borde de la acera o peldaño. Tenga el asiento delantero corrido hacia atrás hasta donde sea posible.

- Los asientos de automóvil no deben estar demasiado bajos. Siéntese en un cojín si lo necesita. Antes de subirse al automóvil, verifique que pueda deslizarse fácilmente en el material del asiento.
- Gire de manera tal que la parte posterior de la rodilla esté tocando el asiento y siéntese. A medida que gire, procure que alguien le ayude a levantar las piernas dentro del automóvil.

AL VIAJAR EN UN AUTOMÓVIL:

Fraccione los viajes largos en automóvil. Deténgase, salga del auto y camine un poco cada 45 a 60 minutos.

- Haga algunos ejercicios sencillos con los tobillos mientras conduce. Esto le ayudará a disminuir el riesgo de coágulos sanguíneos.
- Tome analgésicos antes de su primer viaje a casa.

Al bajarse del automóvil:

- Gire el cuerpo mientras alguien le ayuda a sacar las piernas del vehículo.
- Deslícese e inclínese hacia adelante.
- Parándose en ambas piernas, use sus muletas o caminador para ayudar a incorporarse.

Pregúntele a su cirujano cuándo puede conducir. Posiblemente tenga que esperar hasta 4 semanas después de la cirugía. No conduzca hasta que su cirujano lo AUTORICE.

https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000369.htm

NO OLVIDE:

✓ **QUITAR DEL SUELO TODO** aquello que pueda suponer un **OBSTÁCULO** para usted (***alfombras, juguetes, cables***…).
✓ **UTILIZAR CALZADO ADECUADO**: cerrado y con suela antideslizante (goma).
✓ **CONTROLAR SU PESO**: la obesidad influye negativamente sobre su rehabilitación y sobre su prótesis.

NO OLVIDE REVISAR esta guía si tiene alguna duda en las actividades básicas de la vida diaria.

ACUDA A SU HOSPITAL O MEDICO CUANDO APAREZCA:

✓ Temperatura igual o superior a 38º.
✓ Dolor que no remite con tratamiento médico.
✓ Enrojecimiento, hinchazón y/o apósito manchado de líquido claro, sangre o pus.

Teléfono: **22-12-73-05-38** | fisioterapiadomiciliaria22@gmail.com
HORARIO DE ATENCIÓN: LUNES A VIERNES DE 9:00 AM – 6:00 PM / SÁBADO DE 8:00 AM -1:00 PM
Diagonal Ignacio Zaragoza, #4514, PLANTA ALTA, Consultorio #5, Col. San Manuel Puebla.