

## UNA VEZ EN CASA

-El ejercicio es un componente esencial en la recuperación de su rodilla, debe ser capaz de realizar la mayoría de las actividades cotidianas a las 4-6 semanas de la intervención.

-Es más cómodo sentarse y levantarse de sillas altas, con respaldo recto y reposabrazos.

-Recuerde que se cansará más de lo habitual, debería plantearse periodos de descanso a media mañana y media tarde.

-Evite ejercicios de impacto sobre la rodilla como el tenis, badminton, correr, ski alpino,...

-Tome precauciones especiales para evitar caídas y lesiones. Retire alfombras de casa, muebles que entorpezcan el caminar con las muletas o el andador, coloque dispositivos de ayuda en el domicilio y en el wc,...

-Evite el ponerse de rodillas.

-Notifique a su dentista acerca de su prótesis de rodilla, ya que será necesario que tome antibióticos ante tratamientos dentales importantes.

## SERVICIO DE CIRUGÍA ORTOPÉDICA Y TRAUMATOLOGÍA HOSPITAL DE BARBASTRO



## RECOMENDACIONES PARA PACIENTES INTERVENIDOS DE PROTESIS DE RODILLA



El ejercicio regular según indicación médica y tan pronto como sea posible tras la cirugía, es importante para restaurar la fuerza de los músculos y la movilidad de la nueva articulación.

## EJERCICIOS INMEDIATOS POSTOPERATORIOS

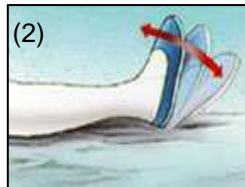
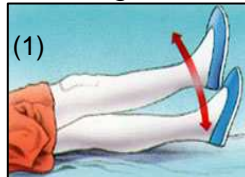
### ● CONTRAER EL CUADRICEPS:

contraiga el músculo del muslo, intente apretar con el dorso de la rodilla la cama. Mantenga de 5 a 10 seg. Realice repeticiones.

### ● LEVANTAR LA PIERNA

**EXTENDIDA:** como en el ejercicio

anterior, levante la pierna con la rodilla extendida unos cm. Mantener 5-10 seg. y bajar lentamente (1)



### ● BOMBLEAR CON EL TOBILLO;

Mueva el pie arriba y abajo contrayendo los músculos por debajo de la rodilla. Repetir. (2)

### ● DOBLAR LA RODILLA CON APOYO MIENTRAS SE ESTÁ SENTADO:

Siéntese en el borde de la cama o silla con el muslo bien apoyado. Ponga un pie detrás del talón de la pierna operada para apoyo. Doble la rodilla tanto como pueda lentamente, dejando caer la pierna con el apoyo de la pierna sana, mantenga 5-10 seg. Y suba y extienda la rodilla con ayuda de la pierna sana. Repetir (3)



## ACTIVIDAD TEMPRANA

● **CAMINAR:** Primero caminará con ayuda del andador para mantener el equilibrio, poco a poco conforme recupere fuerza en la musculatura y lo indique el fisioterapeuta, se cambiará a muletas. Al principio será apoyo parcial y a medida que recupere fuerza le indicarán el aumento del peso en la pierna operada.



● **SUBIR Y BAJAR ESCALERAS:** La capacidad para subir y bajar escaleras requiere fuerza y flexibilidad.

**-Subir:** Con las muletas apoyadas en el suelo, levante su pierna sana y apóyela en el escalón. Utilice la pierna sana y las muletas para apoyarse y subir la pierna operada. (1) (“arriba con la buena”)

**-Bajar:** Coloque primero las muletas y luego la pierna operada en el escalón de abajo, una vez que esté bien apoyado baje la pierna sana (2) (“abajo con la mala”)



## ACTIVIDADES Y EJERCICIOS AVANZADOS

### ● DOBLAR LA RODILLA

**MIENTRAS ESTÁ PARADO:** Con la ayuda de las muletas o el andador manténgase de pie y levante el muslo y doble la rodilla tanto como pueda, aguante de 5 a 10 seg. y estire la rodilla tocando el suelo primero con el talón. Repítalo.



● **PEDALEAR:** Pedalear es una actividad óptima para fortalecer el músculo y mejorar la movilidad. Primero suba el sillín de modo que apenas toque el pedal y quede la rodilla casi recta. Primero pedalee hacia atrás. Cuando esté más fuerte aumente poco a poco la fuerza y pedalee normal.



### ● DOLOR E HINCHAZÓN TRAS EL EJERCICIO:

Es normal el dolor o hinchazón tras el ejercicio, puede aliviarlo aplicando hielo tras el mismo y elevando la pierna.