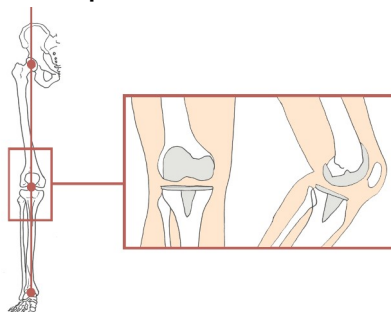


## GUÍA PARA EL PACIENTE CON PRÓTESIS DE RODILLA

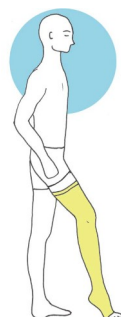
Puede necesitar una prótesis cuando el cartílago de la rodilla se deteriora, ya sea por artritis, artrosis o secundario a una fractura u otra enfermedad del cartílago.

Esta técnica supone la sustitución de la articulación lesionada por una articulación artificial denominada prótesis.

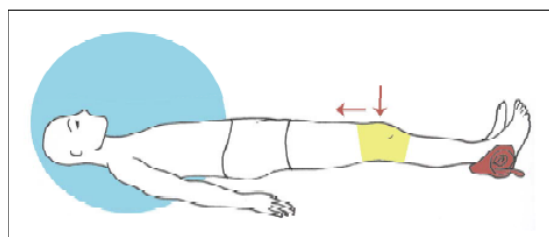


### Consejos prácticos. Primeros días

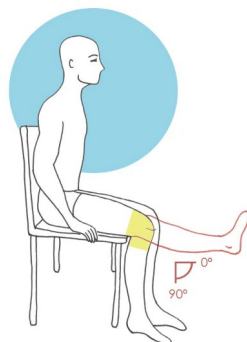
- Después de quitar el vendaje utilice **media de compresión**.



- Con una toalla enrollada debajo del tobillo, tire de la rodilla hacia atrás contrayendo el músculo del muslo. Mantenga 5 segundos y descanse. Realizar este ejercicio 5 minutos cada hora.



- Sentado, deje que la pierna caiga a favor de gravedad. Cuando se haya flexionado, intente estirla y vuelva a dejarla caer. Repita esta operación varias veces.



- Póngase hielo cada 8 horas.



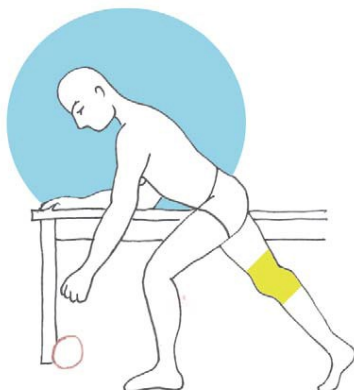
Evite asientos bajos o inestables.



- Utilice siempre zapato cerrado y con suela antideslizante. Las zapatillas deportivas con cierre de velcro o los mocasines mejor que zapatos con cordones.



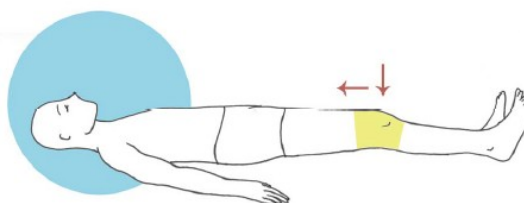
- Evite movimientos bruscos. Si quiere coger algo del suelo, tire hacia atrás la pierna operada e inclínese hacia delante.



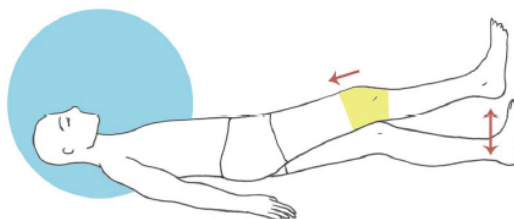
## **EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA PRÓTESIS DE RODILLA**

### **• Primer mes**

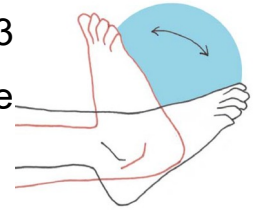
- Tire de la rodilla hacia atrás contrayendo el músculo del muslo. Mantenga 5-10 segundos y descanse. Realizar este ejercicio 5 minutos cada hora.



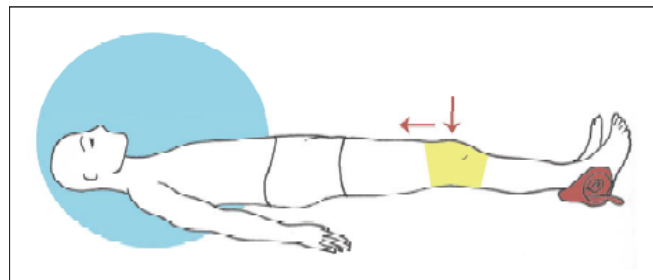
- Tire de la rodilla hacia arriba contrayendo el músculo del muslo, levante la pierna estirada. Mantenga 5-10 segundos y descanse. Realizar este ejercicio 5 minutos cada hora.



- Mueva el pie arriba y abajo rítmicamente durante 2 ó 3 minutos cada media hora. Así activa la circulación venosa de retorno al contraer los músculos de la pantorrilla.



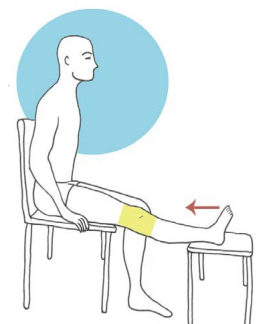
- Con una toalla enrollada debajo del tobillo, tire de la rodilla hacia atrás contrayendo el músculo del muslo. Mantenga 5-10 segundos y descanse. Realizar este ejercicio 5 minutos cada hora.



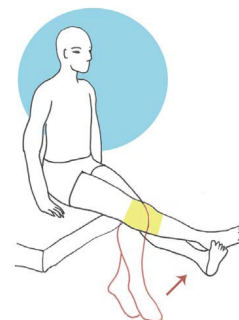
- Tumbado boca arriba, doble la rodilla lo más posible deslizando el pie sobre la cama. Mantenga la rodilla doblada durante 10 segundos y estire. Repítalo varias veces al día o durante 5 minutos cada hora.



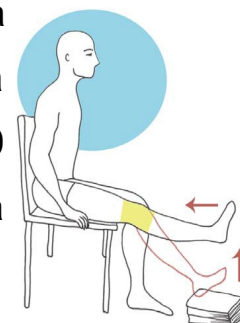
- Para mejorar la extensión estirando los músculos de la cara posterior del muslo. Sentado en una silla, apoye en otra el talón de la pierna operada con la pierna estirada. Tire hacia usted el pie, estirando al máximo la rodilla. Mantenga durante 10 segundos y descanse. Repita el ejercicio 10 veces mañana y tarde.



- Durante los primeros días, sentado en el borde de la cama deje la pierna colgando. Estírela un poco y déjela caer a favor de la gravedad. Puede ayudarse del otro pie para forzar al máximo la flexión.

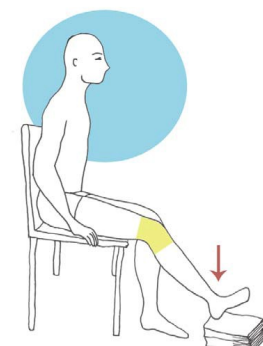


- Cuando tenga algo más de fuerza, puede sentarse en una silla alta y con la espalda bien recta, estire la pierna hasta la horizontal con el pie hacia usted. Mantenga durante 10 segundos y relaje en el suelo o sobre un reposapiés. Repita el ejercicio 10 veces mañana y tarde.

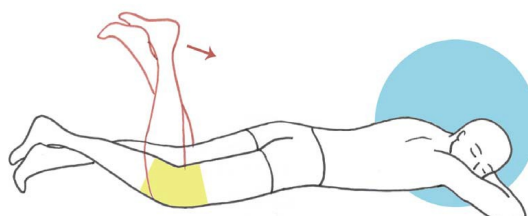


## Segundo mes

- Sentado en una silla alta, y con la pierna sobre un reposapiés, empuje con fuerza con el talón. Mantenga durante 10 segundos y descanse. Repita el ejercicio 10 veces mañana y tarde.



- Para mejorar la flexión estirando los músculos de la cara anterior del muslo. En la cama y boca abajo, doble las rodillas acercando los talones a los glúteos lo máximo que pueda. Si cruza las piernas, puede ayudarse con la pierna no operada. Mantenga durante 10 segundos y descanse. Repita el ejercicio 10 veces mañana y tarde.

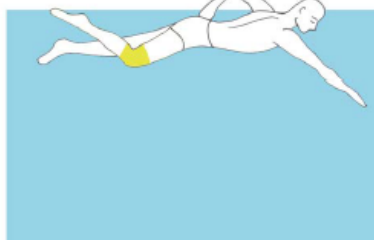


- Andar en terreno llano es beneficioso.



• **Después del segundo mes:**

- Natación (cuando tenga seca la herida)
- Bicicleta estática hasta que se sienta seguro
- Footing suave



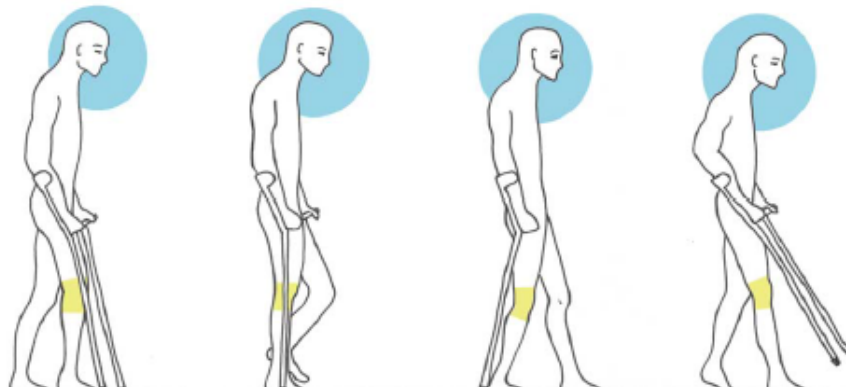
- Puede empezar a conducir, evitando flexionar demasiado la pierna, así como los movimientos bruscos y giros de la misma. Recuerde que el Código de Circulación prohíbe conducir con inmovilizaciones como las muletas, así que deberá esperar a cuando ya no las use.

→ **Las muletas**

La marcha se realizará en los siguientes pasos:

1. Manténgase de pie sobre la pierna sana y coloque las dos muletas a unos 50cm delante de usted.
2. Apóyese sobre las muletas y avance la pierna operada situándola a la altura de las muletas.
3. Avance a continuación la pierna sana.

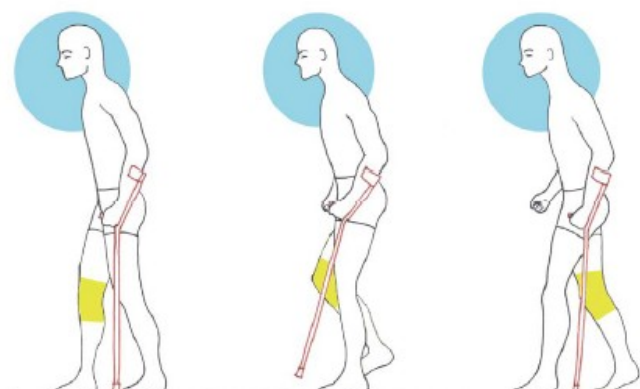
4. Traslade su peso sobre esta pierna para hacer el paso siguiente.



Cuando nos quedemos con un único bastón o muleta siempre debe colocarse en el lado contrario a la pierna operada. El uso del bastón o muleta lo que pretende es servir de apoyo y así disminuir la carga en la extremidad operada.

La marcha se realizará en 3 pasos.

1. Avanzamos primero la muleta o bastón.
2. Después avanzamos la pierna afectada, para que la sana aguante el peso del cuerpo.
3. Avanzamos por último la pierna sana.



Para subir escaleras, debe colocar primero la pierna no operada y luego la operada, y por último los bastones o muletas.

Para bajar escaleras, al revés; colocar los bastones o muletas primero, luego la pierna operada y finalmente la pierna sana.

