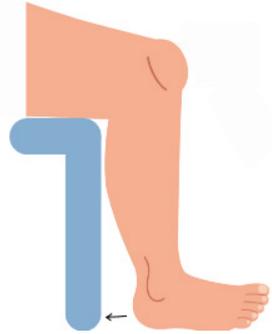
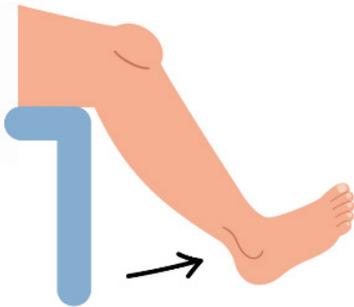


EJERCICIOS EN SILLA

FLEXIÓN RODILLA: deslice el pie por el suelo e intente doblar lo máximo que pueda, se puede ayudar de la otra pierna.



EXTENSIÓN RODILLA: conseguir estirar la rodilla lo máximo. Se puede ayudar colocando la pierna sobre una silla.



Alterne los dos ejercicios mientras esté sentado.

CHECK LIST

- Hoja de medicación actualizada
- Medicación domiciliaria
- Enseres de aseo personal
- Gafas, audífonos, dentadura postiza, CPAP...
- Material lúdico
- Zapato cerrado
- Muletas
- Media de compresión media
- Retirar joyas y objetos de valor

MÁS INFORMACIÓN EN



Hospital Clínico Universitario de Valladolid
Tlf. **983 420 000**



www.saludcastillayleon.es/HCUValladolid/es



ESCUELA DE RODILLA RECOMENDACIONES PARA PACIENTES INTERVENIDOS DE PRÓTESIS TOTAL DE RODILLA



TRAUMATOLOGÍA/ 5º NORTE HCUV



¿QUÉ ME VAN A REALIZAR?

Usted va a ser intervenido de una prótesis total de rodilla (PTR). Esto consiste en la sustitución de la articulación de la rodilla lesionada por una artificial colocada mediante técnica quirúrgica y bajo anestesia.

ANTES DE ACUDIR AL HOSPITAL

- ✓ Acudir a su médico de atención primaria para que le actualice su hoja de medicación.
- ✓ Revisar indicaciones del anestesista.
- ✓ Seguir una dieta equilibrada.
- ✓ No fumar. Evitar alcohol.
- ✓ Realizar ejercicio físico en función de sus posibilidades.
- ✓ Programar su regreso al domicilio.
- ✓ Contactar con su centro de acción social (CEAS) en caso de necesitarlo.

ADAPTACIÓN DEL HOGAR



DEAMBULACIÓN CON MULETAS

Adelantar las muletas a la vez que la pierna lesionada y posteriormente adelantar la pierna sana y así sucesivamente.

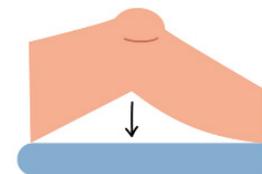


EJERCICIOS EN CAMA PRE Y POST QUIRÚRGICOS

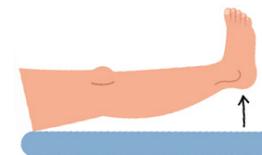
FLEXO – EXTENSIÓN DEL PIE: mueva el pie en bloque hacia arriba y hacia abajo.



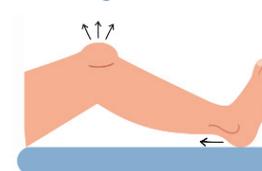
CUADRICEPS: apriete el muslo de la pierna intervenida contra la cama, consiguiendo que se ponga duro.



ELEVACIÓN PIERNA: con la rodilla estirada eleve todo el miembro y vuelva a bajarlo.



DESLIZAMIENTO DEL TALÓN: vaya doblando la rodilla todo lo que pueda de manera que vaya acercando el talón al glúteo.



Realizar de 5 a 10 repeticiones de cada ejercicio, varias veces al día.