

# GUÍA INFORMATIVA PARA EL PACIENTE CON PRÓTESIS DE RODILLA

## FASE AMBULATORIA

### CONSEJOS

1. **NO** colocar cojín bajo la rodilla.
2. Aplicación de hielo cada 2 horas durante 10 minutos respetando las horas de descanso nocturno.
3. Evitar asientos bajos.
4. Dar varios paseos al día de 5-10 minutos, aumentando el tiempo y la distancia progresivamente.

### EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Realización de los ejercicios explicados previamente en la FASE HOSPITALARIA, incrementando paulatinamente el número de repeticiones.

1. Bombeos de tobillo.
2. Isométricos de cuádriceps.
3. Flexión de rodilla tumbado en la cama.
4. Isotónicos de cuádriceps.
5. Flexión de rodilla sentado en la cama.

Una vez que haya iniciado el tratamiento de fisioterapia en el centro que le corresponda, siga las instrucciones facilitadas por su fisioterapeuta.

### BIBLIOGRAFÍA

Pérez Porta I, García Pérez F, Flórez García M, Cardín Vázquez J. "Eficacia de las alternativas de rehabilitación tras el alta hospitalaria en pacientes inter- venidos de prótesis total de rodilla". Revisión sistemática. *Rehabilitación* (Madrid). 2016; 50(4):215-223.

Rodríguez Menchán, EC. "Prótesis de rodilla primaria: Estado actual." Editorial Médica Panamericana; 2008.

Guía del paciente intervenido de artroplastia total de rodilla. Hospital Universitario Infanta Leonor. Comunidad de Madrid. 2015

### UNIDAD DE FISIOTERAPIA

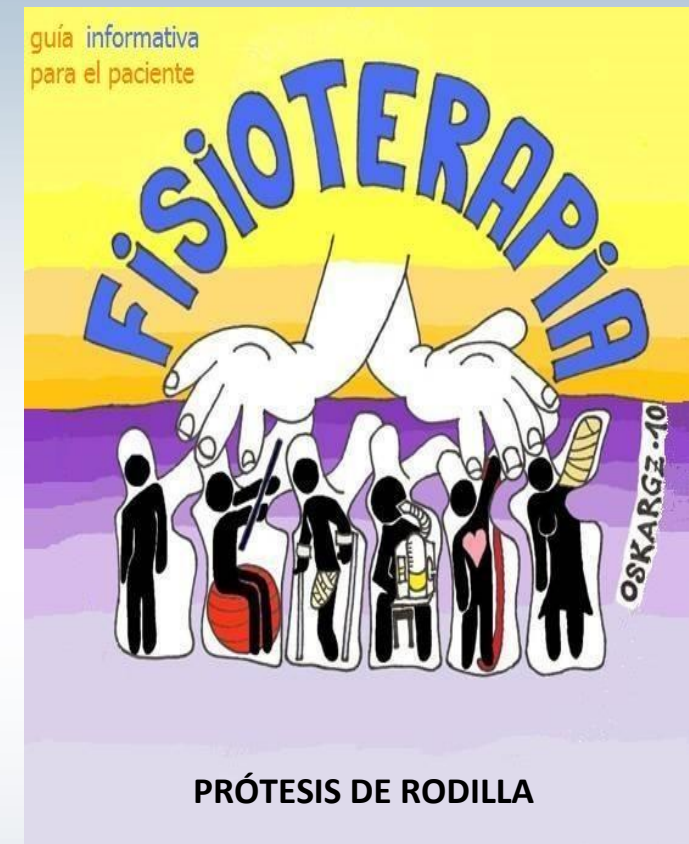
### SERVICIO DE REHABILITACIÓN

Teléfonos y extensiones de interés:

**Hospital de León:** 987237400

Extensión: 43271

Fecha de elaboración	Julio 2018
Última revisión	
Edición	1



<https://bit.ly/2TCKEGz>



# GUÍA INFORMATIVA PARA EL PACIENTE CON PRÓTESIS DE RODILLA

## ARTROPLASTIA- PRÓTESIS DE RODILLA

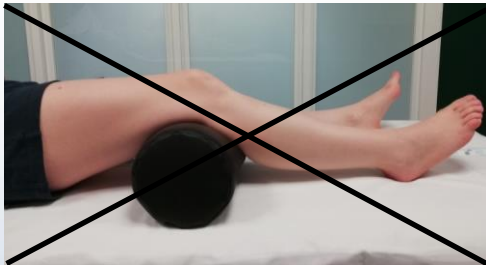
Procedimiento quirúrgico de sustitución de la superficie articular de la rodilla.



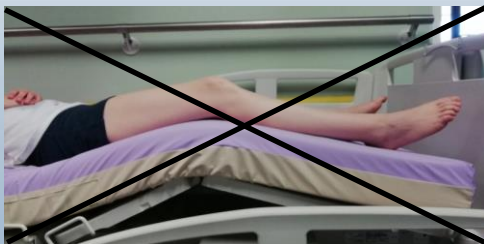
## FASE HOSPITALARIA

### CONSEJOS

1. **NO** colocar cojín bajo la rodilla.



2. **NO** articular la cama a nivel de la rodilla



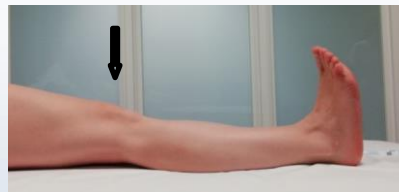
3. Aplicación de hielo suministrado por el personal del centro.
4. Durante el día, cuando permanezca sentado o tumbado más de 30 minutos, doble y estire la rodilla.
5. Use calzado cerrado y cómodo que le sujete bien el pie.
6. Inicio de la deambulación bajo indicación médica y supervisión del fisioterapeuta.

### EJERCICIOS: 3 veces/día 10 repeticiones

1. **Bombeos de tobillo:** tumbado en la cama con la rodilla estirada, realice flexo-extensión de tobillo.



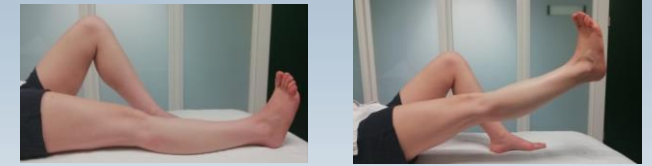
2. **Isométricos de cuádriceps:** tumbado en la cama con la rodilla estirada, apriete la parte posterior de la rodilla contra la cama.



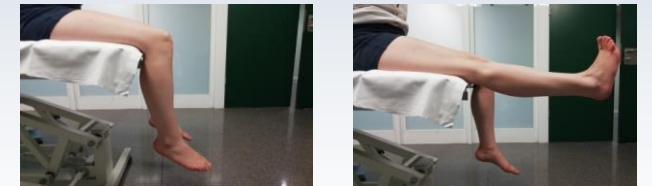
3. **Inicio de la flexión de rodilla:** doble y estire la rodilla todo lo que pueda deslizando el talón sobre la cama.



4. **Isotónico de cuádriceps:** tumbado en la cama con la pierna estirada, subir la pierna unos 20 cm, mantener unos segundos y después descender lentamente.

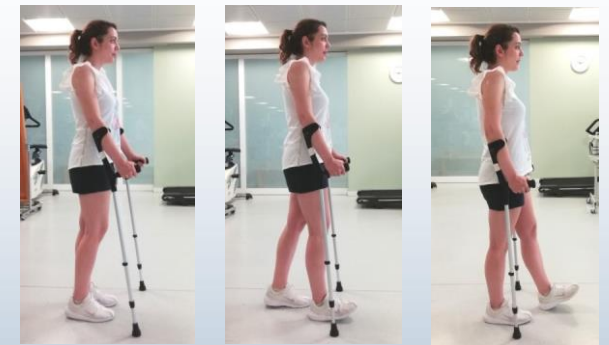


5. Sentado al borde de la cama **doblar y estirar la rodilla**



## MARCHA CON MULETAS

- 1º Se adelantan las dos muletas al mismo tiempo.
- 2º Se adelanta la pierna operada
- 3º Finalmente la pierna sana.



## ESCALERAS

- **SUBIR:** Colocar el/los bastones en el escalón superior, a continuación la pierna sana y por último la operada.
- **BAJAR:** Colocar el/los bastones en el escalón inferior, a continuación la pierna operada y por último la sana.