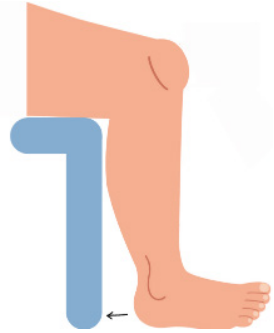
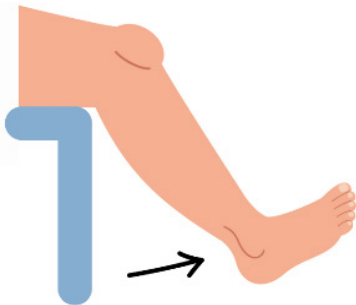


## EJERCICIOS EN SILLA

**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](http://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.

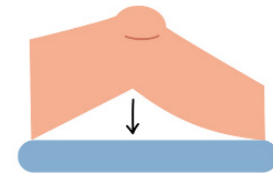


## EJERCICIOS EN CAMA PRE Y POST QUIRÚRGICOS

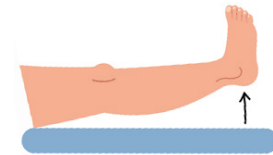
**FLEXO – EXTENSIÓN DEL PIE:** mueva el pie en bloque hacia arriba y hacia abajo.



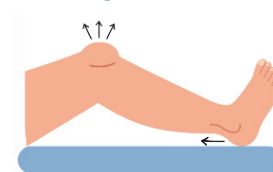
**CUADRICEPS:** apriete el muslo de la pierna intervenida contra la cama, consiguiendo que se ponga duro.



**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.