

# Belauneko protesiarren ebakuntza ondoko fisioterapia zainketak

Egilea: Errehabilitazio Zerbitzua  
Galdakao-Usansolo Ospitalea

Belaunaren ebakuntza kirurgikoa egin ondoren, gehiago edo gutxiago azaldu ohi dira: mugikortasuna mugatuta izatea, artikulazioaren hantura eta mina. Hasieran normala da belauneko mina izatea.

Ebakuntza ondoko fisioterapiaren helburu nagusia da errehabilitazio funtzionala mesedetuko duten zainketak irakastea.

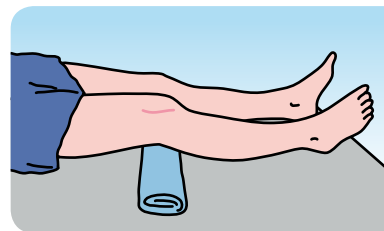
## Gomendioak

- Adierazitako ariketak egunean 5 aldiz egin. Saio bakoitzaren iraupena 10 edo 15 minutukoa izango da.
- Mugimenduen kalitatea zaindu.
- Belauna zuzen, luzatuta mantendu, etzanda zauden bitartean.
- Ez biratu zangoa.
- Atsedean hartu, eserita edo etzanda; zangoak pixka bat jasota daukazula.
- Egunero oinez ibili, eta arian-arian, iraupena eta distantzia luzatu; hori bai, saiatu zaitez belauna handitu ez dadin. Makuluak balia itzazu, medikuak bestelako agindurik eman arte.
- Ariketa guztietan **minaren muga errespetatu** behar da.
- Orbainaren zainketak. Zauria erabat orbainduta dagoenean, zera egin beharko duzu:
  - Egunero, gunea uraz eta xaboi neutroaz garbitu, eta, ondoren, ondo sikatu.
  - Zangoaren orbaina eta larruazala ondo hidratatuta mantendu.

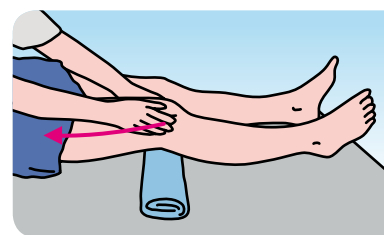
## Ariketak

### 1 Etzaneko hasierako jarrera

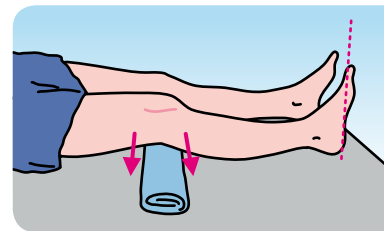
Ohean, burua apur bat jasota. BelaunaK erlaxatuta egon behar du, horretarako eskuoihal txiki bat arrabola eran (7 bat cm-ko altuera) biribilduko dugu eta belaunaren azpian jarriko.



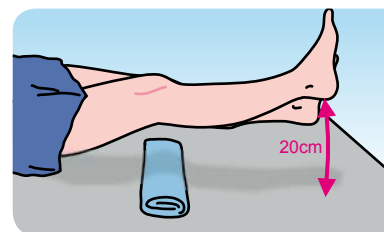
**Izterrean masaje leuna egin:** bi eskuekin, belaunetik aldakaraino.



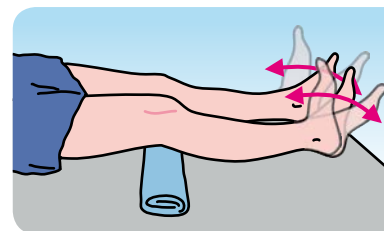
**Koadrizepsaren ariketa isometrikoak:** belaunaren luzaketa egin, atzeko aldean, arrabolaren aurka, presionatuz; oin punta gora begira (sabai alderantz) egongo da. 10 segundoz mantendu, eta beste 10 segundoz atsedean hartu. 10 aldiz errepikatu.



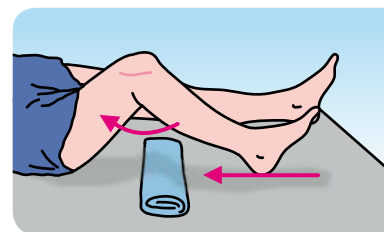
**Zangoa jaso, belauna luzatuta daukazu bitartean:** 20 bat cm, eta, ondoren, jaitsi astiro.



**Bi orkatilekin flexio- eta luzatze-mugimenduak egin.**

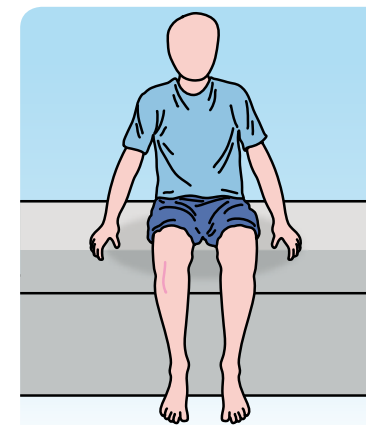


**Belauna tolestu:** orpoa, ohearen kontra bermatuta daukazula, zangoa luzatu ezazu mina jasan dezakezun punturaino, eta 6 segundoz mantendu.

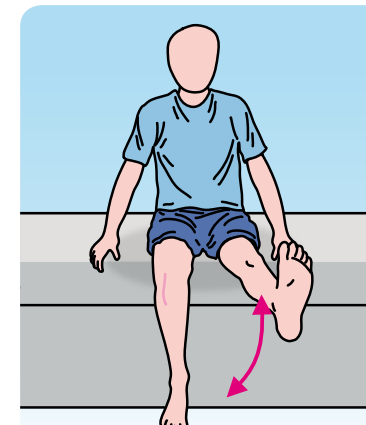


### 2 Eserita (ohe ertzean egiteko ariketak)

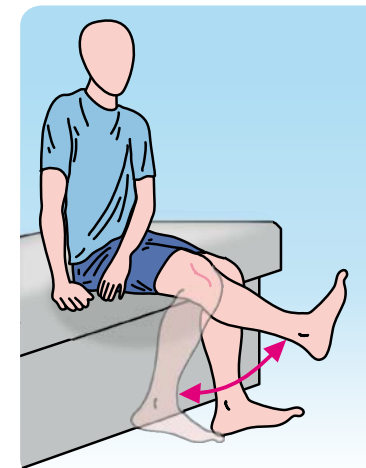
**Jarrera zaindu gorputza zuzen mantenduz:** alboetara eta atzerantz makurtzea saihestuz, oinak zoruan direla.



**Zangoak txandaka jaso:** behartu gabe, eta gorputza zuzen mantenduz, atzerantz bota gabe.



**Ariketak, ebakuntza egin den zangoarekin (protesiduna):** operatutako zangoa jaso, jarrera horizontalean jarri arte, eta, ondoren, atzerantz eraman, belaunaren ardatza errespetatuz, mina jasan dezakezun punturaino.

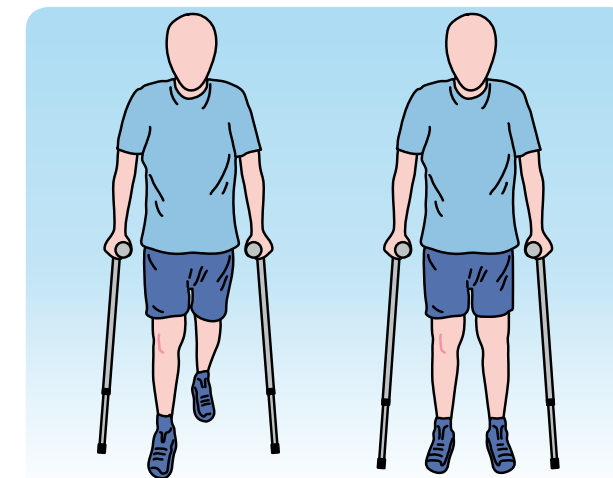


### 3 Oinez:

Makuluaren altuera egokitu ezazu oinez hasteko. Heldulekuak aldakaren parean egon behar du.

**Oinez zelan hasi:**

- makuluak aurreratuz.
- operatutako zangoa, makuluaren artean daukazula, aurreratuz ezazu, eta saiatu zaitez aldaka alboz ez jasotzen.
- operatu gabeko zangoarekin aurrerapausoa eman ezazu.



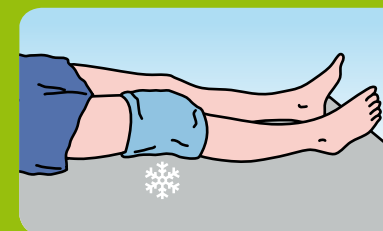
**Eskaileretatik igo eta jaitsi**

Arian-arian egin ezazu. Eskaileretatik igo orduan, lehenengo operatu gabeko zangoa bota, eta, ondoren, operatutakoa jaso, betiere mugimenduen kalitatea zainduz.

Eskailerak jaisteko, lehenengo operatutako zangoa aurreratuko duzu, eta, ondoren, beste zangoa.

**Ariketak amaitu orduan,**

hotz dagoen gel poltsa jarri, kotoizko oihalean bilduta, 15 edo 20 minutuz.



# Cuidados de fisioterapia post cirugía de prótesis de rodilla

Elaborado por el servicio de Rehabilitación Hospital Galdakao-Usansolo

Tras la intervención quirúrgica de rodilla, se presenta en mayor o menor grado una limitación de su movilidad, inflamación de la articulación y dolor. Durante los primeros días es habitual tener más dolor.

El objetivo principal de la fisioterapia postcirugía es enseñarle aquellos cuidados que favorezcan la pronta recuperación funcional.

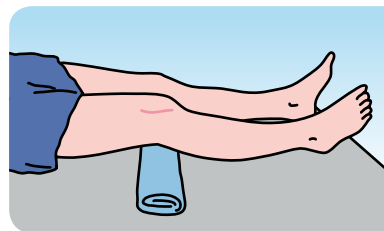
## Recomendaciones

- Realice los ejercicios indicados 5 veces al día, con una duración de 10 a 15 minutos cada sesión.
- Cuide la calidad de los movimientos.
- Mantenga la rodilla estirada, en extensión, como norma general mientras esté tumbado.
- Evite girar la pierna.
- Descanse sentado o en la cama, manteniendo las piernas algo elevadas.
- Camine, aumentando el tiempo y distancia progresivamente cada día, evitando que la rodilla se inflame. Camine con dos muletas hasta que el personal médico se lo indique.
- Todas las actividades deben efectuarse **respetando el límite del dolor**.
- Cuidados de la cicatriz: una vez que la herida está totalmente cicatrizada:
  - Realice la higiene diaria con jabón neutro, secando posteriormente bien la zona.
  - Mantenga la cicatriz y la piel de la pierna, bien hidratada.

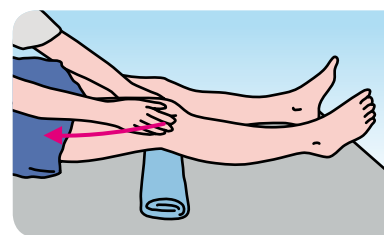
## Ejercicios

### 1 Posición de partida tumbado

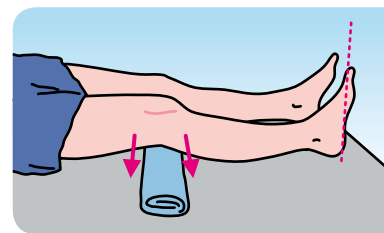
En la cama con la cabeza ligeramente levantada. La rodilla debe estar en posición relajada con un rodillo de toalla pequeño, de unos 7 cm de altura, bajo la rodilla.



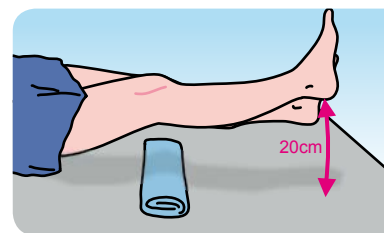
**Efectue un suave masaje sobre el muslo:** con ambas manos, en sentido ascendente, desde la rodilla hasta la cadera.



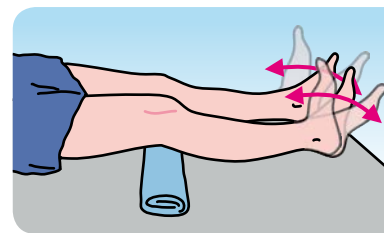
**Ejercicios isométricos de cuádriceps:** realice una extensión de rodilla, apretando con la parte posterior de la misma el rodillo; la posición de la punta del pie debe estar dirigida hacia arriba (techo). Mantenga durante 10 segundos, y descanse otros 10 segundos. Repita hasta 10 veces.



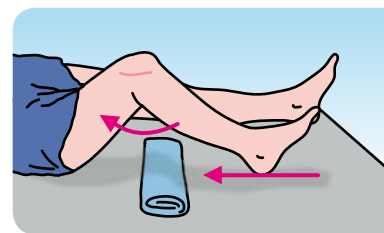
**Levante la pierna con la rodilla extendida:** unos 20 cm aproximadamente y baje suavemente.



**Realice movimientos de flexión y extensión de ambos tobillos.**

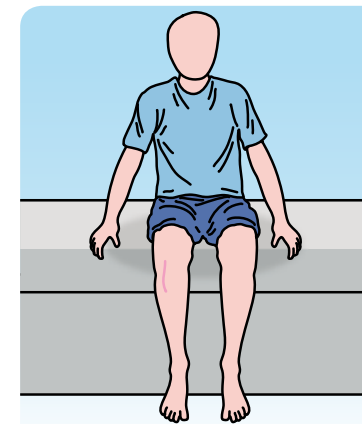


**Flexione la rodilla:** arrastrando el talón por la cama hasta el límite de dolor y mantenga 6 segundos.

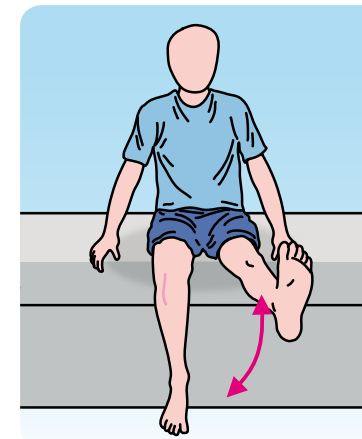


### 2 En posición sentado: (ejercicios en el borde de la cama)

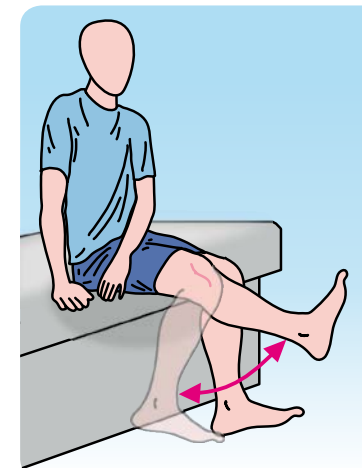
**Cuidado postural manteniendo el cuerpo recto:** evitando inclinaciones laterales y posteriores, con los pies en el suelo.



**Levante alternativamente las piernas:** sin forzar y manteniendo el cuerpo recto sin inclinarse hacia atrás.



**Ejercicios con la pierna intervenida (prótesis):** levante la pierna intervenida hasta la horizontal. Posteriormente, dóblela e intente llevarla hacia atrás, hasta el límite del dolor.

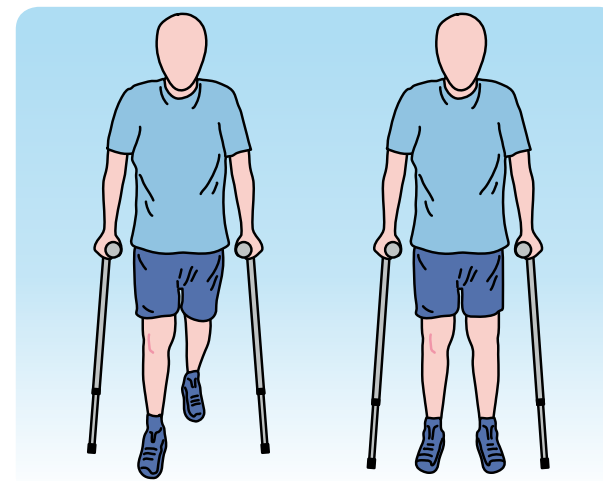


### 3 Caminando:

Regule la altura de las muletas para comenzar a caminar. La empuñadura debe estar paralela a la cadera.

**Cómo empezar a caminar:**

- 1: Adelante las muletas.
- 2: Adelante la pierna operada, teniendo en cuenta que debe quedar entre las muletas y evite levantar la cadera lateralmente.
- 3: De un paso hacia adelante con la pierna no operada.



**Subir y bajar escaleras**

Hágalo de forma progresiva. Suba las escaleras apoyando primero la pierna no operada para después subir la pierna del lado intervenido, cuidando la calidad del movimiento.

Para bajar las escaleras, apoye en primer lugar la pierna intervenida para después apoyar la otra pierna.

### Al finalizar los ejercicios

Colóquese una bolsa de gel frío, siempre envuelto en una tela de algodón, durante 15-20 minutos.

