




Osakidetza

BILBAO - BASURTO
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
BILBAO - BASURTO



Programa para la recuperación rápida de rodilla tras colocación de prótesis total



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

Durante el ingreso

- El **dolor** será valorado en todo momento por el personal de enfermería. Utilizarán una escala, en la que de 0 a 10 usted deberá valorar el dolor que tiene.



- Se le administrarán analgésicos para que no tenga dolor.
- **Movilización:** se seguirá un **programa de ejercicios** según las indicaciones de un fisioterapeuta.
- Al alta, será capaz de **levantarse, caminar** así como **subir y bajar escaleras**.
- Salvo indicación médica, el traslado al domicilio se hará en **vehículo particular**, no en ambulancia.

Para intervenidos de rodilla

Flexo-extensión de la rodilla

- 1 Estando sentado en una silla levantar el pie para extender la rodilla. Después llevar el pie atrás para flexionar la rodilla, al final se puede ayudar a doblar un poco mas ayudándose de la pierna contraria.



Flexo-extensión de la rodilla

2

Estando sentado y con el pie sobre una toalla, deslizarlo adelante y atrás para extender y flexionar la rodilla.

1



2



Isométricos con cuádriceps

3

En posición de tumbado boca arriba y con una toalla enrollada debajo de la rodilla, apretar la rodilla hacia la cama, comprimiendo la toalla, a la vez que se trae la punta del pie hacia la cabeza.

1



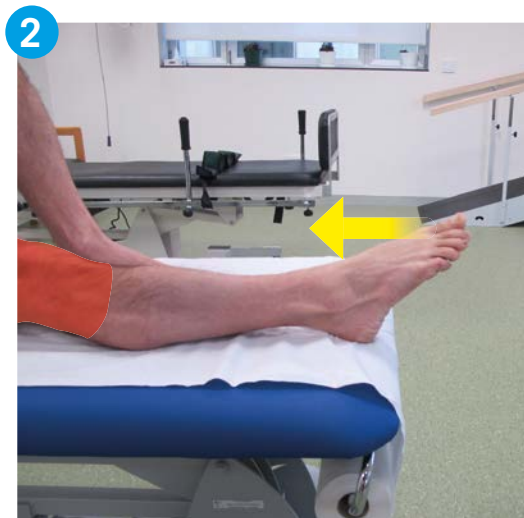
2



Flexo-extensión de tobillo

4

En posición tumbado boca arriba flexionar y extender el pie sin flexionar la rodilla.



5 Caminar con muletas



Las muletas acompañan a la pierna intervenida de manera que al cargar sobre esta pierna, pasamos también peso a las muletas.

6 Subir escaleras



Para ascender, subimos primero la pierna **no intervenida**.

7 Bajar escaleras

1



2



3



Para descender, primero bajamos la pierna **intervenida**.

8 Levantarse de la silla

1



2



3



Para levantarse de la silla: retrasamos ligeramente la pierna no intervenida situando el pie bajo la silla, e inclinamos el cuerpo hacia adelante, a la vez que nos ayudamos con las manos en los apoyabrazos.

En su domicilio

- Seguirá realizando los ejercicios aprendidos 3 veces al día, realizando al menos 3 series de 10 repeticiones de cada ejercicio.
- Después de los ejercicios y siempre que lo precise, se pondrá frío en la zona de la intervención (gel o bolsa de guisantes congelada) **siempre protegido** de 10 a 15 minutos, varias veces al día si se precisa.
- Caminará con 2 muletas durante los 2 primeros meses aproximadamente, siempre siguiendo las recomendaciones de su traumatólogo.
- Dará paseos cortos varias veces al día e irá aumentando gradualmente la distancia y el tiempo.
- Prevenga las caídas:
 - retirando las alfombras de su domicilio
 - no camine sobre suelo mojado
 - disponga de lámpara de noche junto a la cama
 - ilumine el pasillo
 - puede utilizar adaptador o alza para el inodoro
 - disponga puntos de apoyo en el baño (ducha e inodoro)
 - en la cocina procure tener los objetos que vaya a utilizar a su alcance
- Se irá a su casa con la herida cubierta por un apósito. Si precisara alguna cura, debe acudir a su enfermera/o de Atención Primaria. También se le dirá la fecha en la que debe acudir para la retirada de grapas de la herida.
- Si tiene fiebre, aumenta el dolor o el apósito está manchado, acuda al servicio de **Urgencias Generales**.
- No debe conducir hasta 6 semanas después de la intervención.