

Reemplazo total de
RODILLA
Mi Guía



INSTITUTO ALLENDE
CIRUGÍA RECONSTRUCTIVA DE LOS MIEMBROS

SA Sanatorio
Allende



ÍNDICE

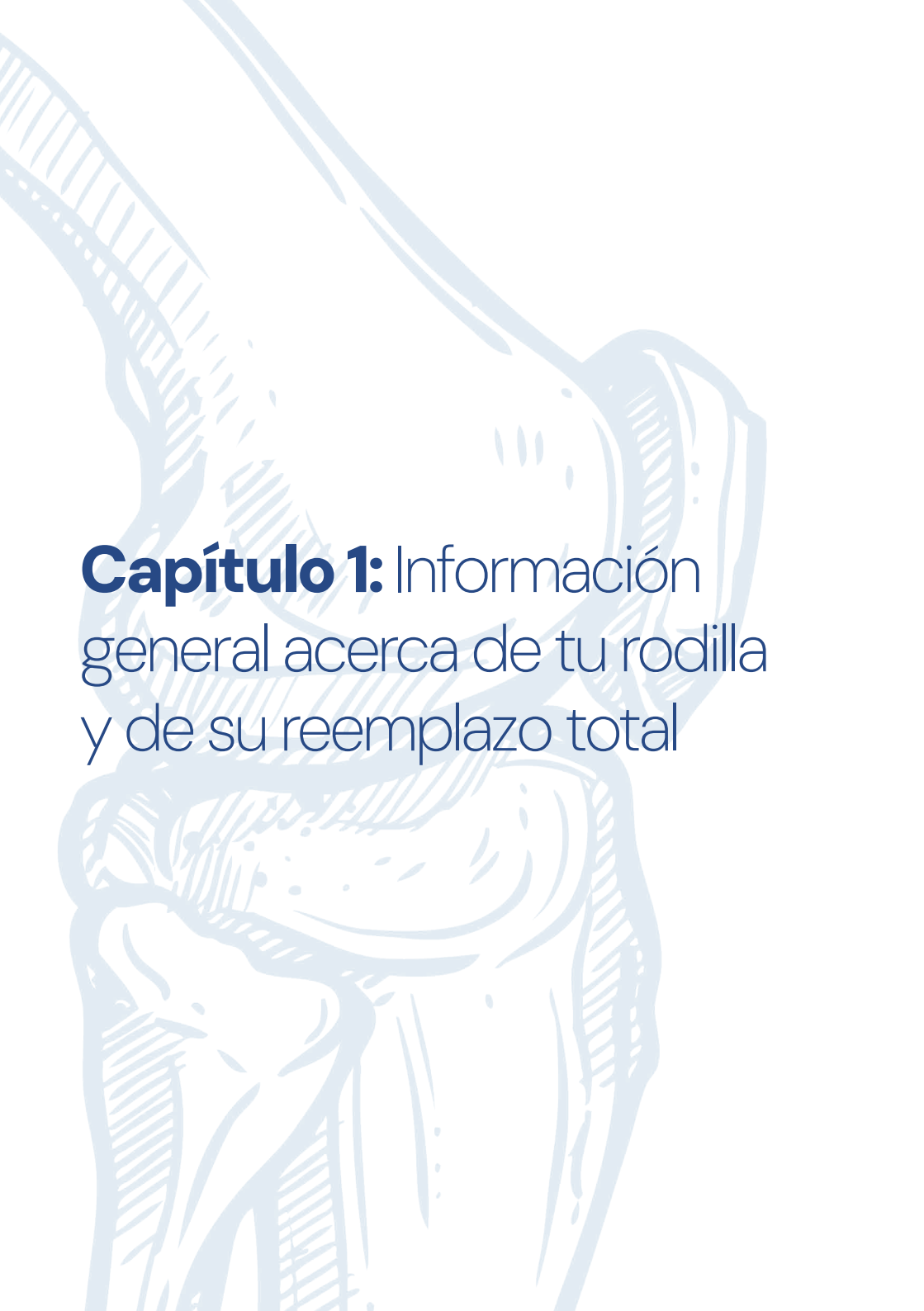
Introducción	1
Capítulo 1: Información general acerca de tu rodilla y de su reemplazo total.	2
Capítulo 2: ¿Qué esperar antes y después de la cirugía?.	9
Capítulo 3: Actividades de la vida diaria después de la cirugía.	20
Capítulo 4: Ejercicios para después de la cirugía.	24
Capítulo 5: Observaciones finales.	34

Departamento de Reemplazo Articular de Cadera y Rodilla
Dr. Bartolomé L. Allende | Dr. José Gómez | Dr. Ignacio Pioli |
Dr. Santiago Iglesias | Dr. Martín Mangupli

INTRODUCCIÓN

*Diferentes investigaciones demuestran que participar consciente y activamente en aquellos aspectos relacionados al cuidado de tu salud, previo a la cirugía, permite tener una **recuperación más rápida y comfortable luego del reemplazo de una articulación**. Esta guía te brindará a vos y a tu familia toda la información necesaria sobre el reemplazo total de rodilla. Te sugerimos **leerla atentamente y anotar cualquier duda o inquietud** que te surja para conversarla con tu cirujano, en la visita clínica prequirúrgica.*

Si tu cirujano te brindó información diferente a la descrita en esta guía, por favor seguí las recomendaciones individualizadas que has recibido.

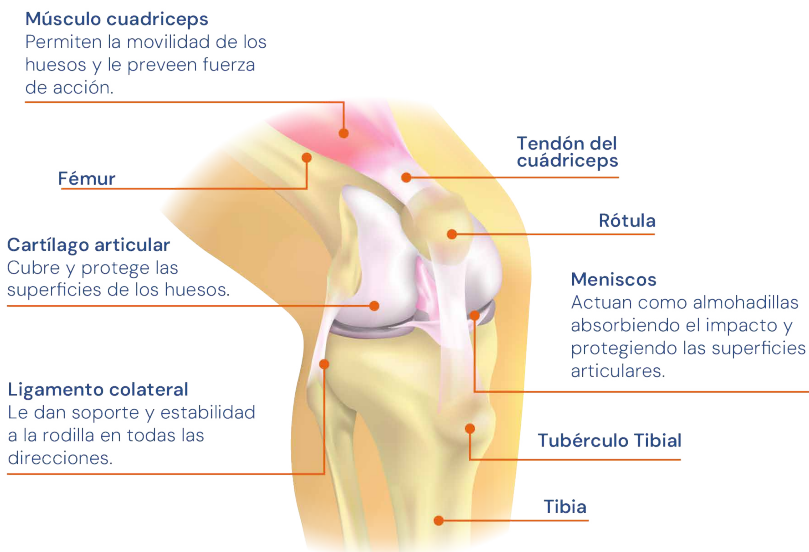
A stylized, light blue line drawing of a human knee joint, showing the femur, tibia, and patella. The drawing is composed of various line weights and hatching to create a sense of depth and anatomical structure. It serves as a background for the text.

Capítulo 1: Información general acerca de tu rodilla y de su reemplazo total

Cirugía reemplazo total de rodilla

Estructura de la rodilla:

Es la articulación más grande del cuerpo y actúa como una "bisagra." Está formada por:



Función de la articulación de rodilla:

Esta articulación le permite a tu pierna moverse:

- Extenderse.
- Flexionarse.

Dolor de rodilla:

La artrosis es la condición médica más común relacionada con la edad que provoca el dolor de rodilla. Ésta se vuelve dolorosa cuando el cartílago está dañado o destruido, cuando hay irregularidades de la superficie ósea, cuando existe debilidad muscular que posibilita la rigidez de la articulación y cuando existe un edema o inflamación en la rodilla. Estos cambios en la articulación de la rodilla frecuentemente resultan en dolor, especialmente cuando se camina, edemas, rigidez o deformidad, sensación de crujido cuando se flexiona la rodilla, pérdida de movilidad, sensación de inestabilidad y cojera.

¿Qué es el reemplazo total de rodilla (Artroplastia)?

Es el reemplazo de las superficies articulares de la rodilla con componentes metálicos de baja fricción en ambos huesos, separados por un espaciador de plástico. La articulación está conformada por:



Beneficios y riesgos de la cirugía:

Con tu decisión de realizar un reemplazo total de rodilla deberás estar listo para conversar con tu cirujano sobre los beneficios y los riesgos potenciales de este procedimiento quirúrgico. Los reemplazos totales de rodilla han demostrado ser extremadamente durables y tienen una tasa de éxito del 95% a los 10/20 años de seguimiento, según estudios realizados. Es importante que comprendas esta información y evacues todas las dudas que tengas.

¿Qué sucede en la cirugía?

Beneficios

- Elimina o reduce el dolor.
- Mejora el movimiento de la rodilla y la función articular.
- Mejora la calidad de vida.

Riesgos

- Complicaciones anestésicas.
- Trombosis venosa profunda y embolismo pulmonar (*coágulos de sangre en tus piernas o pulmones*).
- Infección.
- Recuperación lenta.
- Complicaciones técnicas como daños en la piel, músculos, huesos, nervios o vasos sanguíneos.
- Dolor posquirúrgico.
- Rigidez postoperatoria.
- Inestabilidad postoperatoria de la rodilla.
- Desgaste y desajuste tardío de los implantes que requieran una revisión.
- Cojera.
- Muerte.

Tu cirujano revisará estos puntos en detalle con vos antes de la cirugía y responderá cualquier duda que tengas al respecto.

La cirugía durará aproximadamente entre 1 y 2h. En la misma el cirujano:

1. Removerá el hueso dañado de tu rodilla.
2. Colocará una nueva articulación de acuerdo a tu tamaño individual.
3. A veces, utilizará cemento quirúrgico para fijar tu nueva rodilla al hueso.

¿Cuánto tiempo estaré internado?:

Nuestro objetivo es que puedas ***irte a tu casa al día siguiente o a los 2 días*** de tu reemplazo total de rodilla primario. ***Y a los 3 o 4 días luego de tu recambio de reemplazo total de rodilla.***

RECAMBIO DE REEMPLAZO TOTAL DE RODILLA

¿Qué es un recambio de reemplazo total de rodilla?:

En pacientes mayores de 60 años, en promedio, se espera que el reemplazo total de rodilla dure hasta el final de su vida. A veces, los implantes fallan por una variedad de razones como desgaste del polietileno (inserto plástico), aflojamiento, inestabilidad o infecciones profundas. Por tanto, un recambio de reemplazo total de rodilla incluye el retiro de los implantes colocados en la primer cirugía y su sustitución por una nueva prótesis.

¿Cuáles son los resultados esperados?:

Es un procedimiento más complejo y largo que un reemplazo total de rodilla primario, sin embargo ofrece resultados óptimos en términos de alivio del dolor y recuperación de la función articular. Las posibilidades de excelentes resultados son levemente inferiores que un reemplazo total de rodilla primario; oscilan entre 80 y 90% de éxito.

¿Cuáles son los riesgos de un recambio de reemplazo total de rodilla?:

Al igual que cualquier procedimiento quirúrgico, esta cirugía presenta un número potencial de riesgos.

Riesgos

- Complicaciones anestésicas.
- Descompensación de condiciones médicas propias del paciente.
- Trombosis venosa profunda y embolismo pulmonar (coágulos de sangre en tus piernas o pulmones).
- Recuperación lenta.
- Complicaciones técnicas como daños en la piel, músculos, huesos, nervios o vasos sanguíneos.
- Dolor posquirúrgico.
- Rigidez postoperatoria.
- Inestabilidad postoperatoria de la rodilla.
- Desgaste y desajuste tardío de los implantes que requieren un nuevo recambio.
- Cojera.
- Muerte.

Tu cirujano revisará estos puntos en detalle con vos antes de la cirugía y responderá cualquier duda que tengas al respecto.

¿Qué sucede en la cirugía de revisión?:

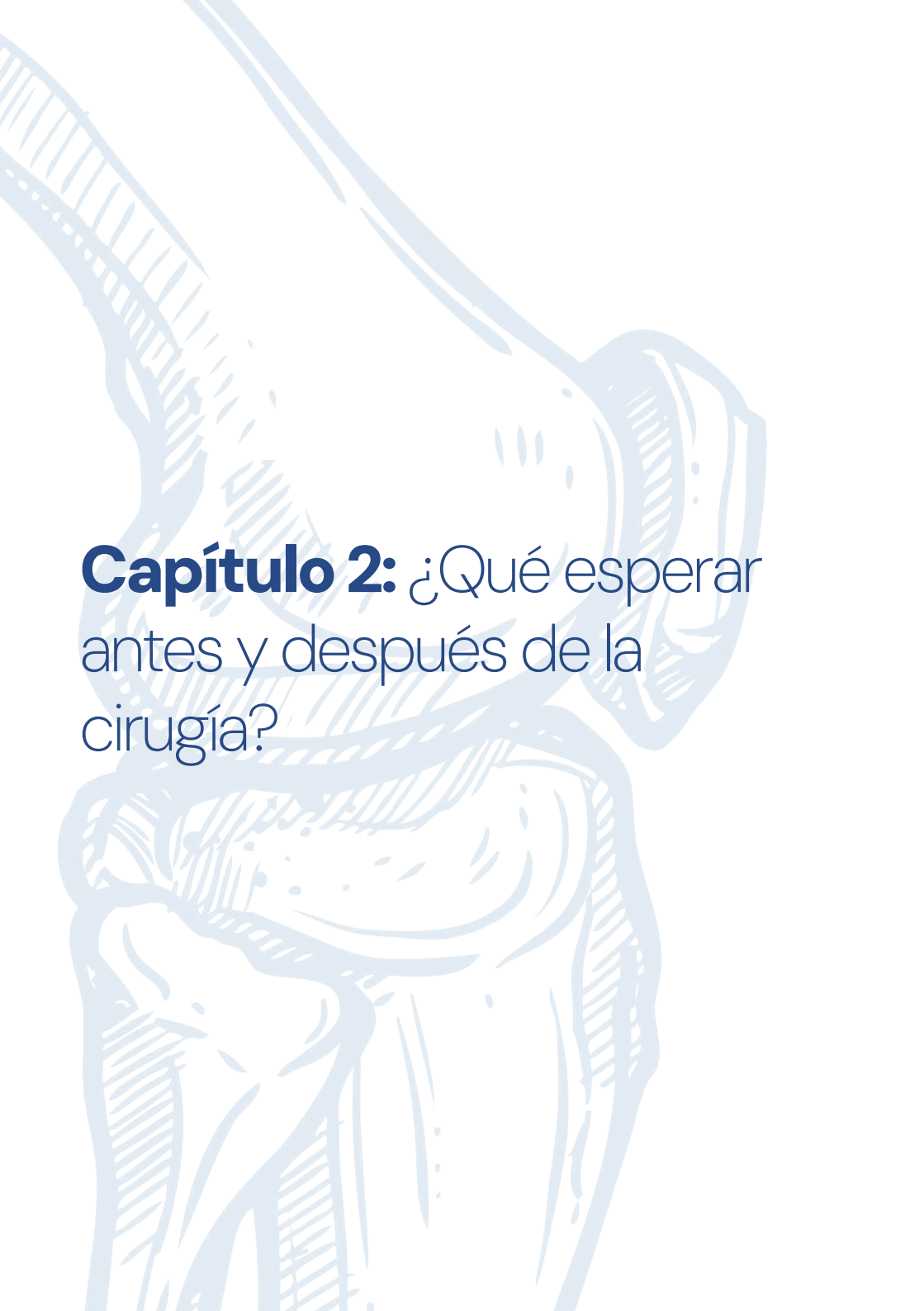
Usualmente dura entre 2 y 4 horas. En la misma el cirujano:

1. Expondrá y retirará el/los implante/s dañado/s.
2. Colocará todos o parte de los componentes de un nuevo reemplazo total de rodilla.

¿Qué sucede luego de la cirugía de revisión o recambio?

La información de esta guía se aplicará exclusivamente a vos, en la mayoría de los casos. Sin embargo, luego de una cirugía de recambio total de rodilla la descarga de peso y los ejercicios permitidos quizá pueden ser más restrictivos que luego de tu primera cirugía de rodilla.

Es recomendable evitar cualquier procedimiento dental, acupuntura, intestinales o vesicales, tatuajes e inyecciones de corticoides o ácido hialurónico en su rodilla.



Capítulo 2: ¿Qué esperar antes y después de la cirugía?

En el Sanatorio...



La consulta con tu cirujano Una vez que tomaste la decisión de realizar el procedimiento quirúrgico para el reemplazo total de rodilla, vos o algún familiar, deberán solicitar un turno con un cirujano para llevar adelante los trámites administrativos de autorización de la cirugía. Tu cirujano repasará con vos todas las dudas y consultas que tengas acerca del procedimiento. Además te solicitará los estudios prequirúrgicos necesarios que debes realizarte antes de someterte a la cirugía.

Ellos son:

- Nueva radiografía de rodilla.
- Electrocardiograma y valoración cardiológica.
- Exámenes de sangre (citológico completo, plaquetas, coagulación, función renal, ionograma plasmático, glucemia, y cualquier otro examen que su condición médica amerite).
- Grupo sanguíneo y factor Rh.

¡Tus turnos!

Nueva Córdoba

Independencia 757 · Piso 1

Cerro de las Rosas

Av. Simón Laplace 5749 · Piso 2

0810 555 2553 | (0351) 4269240

secballende@sanatorioallende.com

secretaria@institutoallende.com

www.sanatorioallende.com | Mi Portal

La consulta clínica prequirúrgica



Una vez que tu cirujano se comuniqué con vos para informarte que la cirugía fue autorizada y hayan coordinado el día para llevarla a cabo, te solicitarán que realices los estudios prequirúrgicos y asistas a una consulta clínica entre los 5 y 7 días antes de la fecha programada de la intervención. En esta consulta el médico analizará y evaluará los resultados de los estudios, evacuará cualquier duda que todavía tengas y te brindará las últimas indicaciones pertinentes.

¿Qué sucede si no me siento bien los días previos a la cirugía?

Si desarrollás fiebre o cualquier otro síntoma, deberás comunicarte de manera urgente con tu cirujano o su equipo para que te informen cómo proceder.

El día previo



- Se comunicarán desde el Sanatorio para confirmarte la cirugía y el horario de internación.
- Remové el esmalte de tus uñas, tanto de manos como de pies.
- Duchate e higienizate la pierna a operar con jabón de clorhexidina, según la indicación del profesional.
- No ingieras alimentos o bebidas en las 8h. previas a la cirugía. Ni siquiera chicles o caramelos.
- No fumes durante la noche previa.
- Seguí cualquier indicación especial brindada por tu cirujano.
- No te afeites las piernas antes de las 48h. de tu cirugía.

El día de la cirugía



- Prepará un pequeño bolso con objetos de higiene personal y ropa cómoda para el momento del alta. No te olvides de esta guía.
- Continúa sin beber ni comer nada antes de la cirugía, según lo que te informaron.
- Podés tomar tu medicación de la mañana con un sorbo escaso de agua.
- Tus anteojos, dentadura, audífonos, joyas o cualquier otro objeto de valor serán retirados al momento de la cirugía. Recordá traer un contenedor para ellos.
- Si usás lentes de contacto, no te los coloques ese día.
- Evitá el maquillaje.
- Seguí las instrucciones de tu cirujano o su equipo.

Llegada al Sanatorio



- Dirigite al área de Internación. Allí te recibirán y asignarán una habitación.
- Recordá llegar aproximadamente 2h. antes de tu intervención quirúrgica.

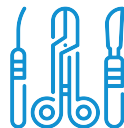
En la habitación



- Te recibirá personal de enfermería y va a solicitarte que te coloques la bata del Sanatorio.
- Volverán a solicitarte los estudios prequirúrgicos que le presentaste a tu cirujano y colocarán en tu brazo, opuesto a la rodilla a operar, una vía periférica.

- Un Traumatólogo Residente se presentará para realizarte preguntas acerca de tu rodilla y dar inicio a la historia clínica electrónica.
- Un camillero te trasladará hacia el área quirúrgica.
- Tus familiares podrán dirigirse y aguardar en la sala de espera del área quirúrgica; lugar donde el cirujano les brindará el informe una vez que la cirugía finalice.

En el área quirúrgica



- Te recibirá personal de enfermería y te realizará preguntas de acuerdo al protocolo quirúrgico interno del Sanatorio. También va a chequear el correcto funcionamiento de la vía periférica.
- Te colocarán una dosis de antibióticos profilaxis preoperatorio.
- Personal de instrumentación quirúrgica junto con un Traumatólogo Residente te llevarán al quirófano.
- Te recibirá el Anestesiólogo, quien realizará la anestesia que corresponda.
- Tu cirugía durará entre 1.30 y 4h. de acuerdo con el procedimiento quirúrgico que se te realizará.

Luego de la cirugía...



- Serás trasladado/a al área de recuperación posquirúrgica donde permanecerás hasta que el Anestesiólogo lo considere necesario.
- Te controlarán los signos vitales.
- Posteriormente, el camillero te llevará al área de Diagnóstico por Imágenes donde te realizarán un control posquirúrgico, previo a llevarte a tu habitación.

Durante la estadía en el Sanatorio



- › El vendaje, la tensión arterial, el pulso y la temperatura serán controlados frecuentemente por los profesionales.
- › El cirujano se acercará a tu habitación y hablará con vos sobre la cirugía.
- › Un Traumatólogo Residente y un Médico Clínico Residente te visitarán con frecuencia durante la estadía.
- › Permanecerás con la vía periférica entre 24 y 48h. dependiendo el procedimiento que se haya realizado y la necesidad de administrar medicación endovenosa.
- › Un/a Enfermero/a te explicará cómo colocarte el anticoagulante.
- › Deberás mantener la pierna operada estirada y colocar una almohada debajo de tu rodilla operada.
- › Se te aplicará hielo en la rodilla, según tu necesidad.
- › Un Kinesiólogo fisioterapeuta te visitará 2 veces al día para ayudarte y enseñarte los movimientos posoperatorios y de traslado.
- › Te removerán el vendaje y realizarán una cura plana a las 48h. posteriores a la cirugía.
- › Podrás sentarte en la cama o en una silla para las comidas.
- › Te proporcionarán un andador para tu comodidad y traslado.
- › Deberás realizar los ejercicios de rodilla explicados por el Kinesiólogo fisioterapeuta, mientras te encuentres en la cama.
- › Podrás obtener tu alta entre las 24 y 48h. de la cirugía, dependiendo el procedimiento quirúrgico realizado.
- › Recibirás las indicaciones de alta por un Traumatólogo Residente del equipo de tu cirujano.

Planificando el alta



Siempre que realices cualquier procedimiento quirúrgico, tener un plan de alta sanatorial es importante. Debido a que no podrás conducir, por al menos 6 semanas luego de la cirugía, deberás contar con algún traslado hacia tu hogar luego del alta y para los controles posquirúrgicos. Además, te indicarán el uso de un caminador o dos muletas durante 6 semanas. En algunos casos, serás capaz de utilizar bastón después de las primeras 3 semanas. Contar con todos estos elementos en tu hogar, luego del procedimiento, es muy importante para tu recuperación.

Posterior al alta sanatorial, es importante que comiences con ejercicios para el fortalecimiento muscular y reeducación de la marcha en tu domicilio. Por tanto, es imprescindible que cuentes con el apoyo de un Kinesiólogo fisioterapeuta que te guíe en la realización de estos ejercicios. Te sugerimos contar con dicho profesional antes de la cirugía y programar sus visitas en el posoperatorio.

¡En casa!

Ahora ya estás en la comodidad de tu hogar, pero aún así hay cosas que debés recordar:

- Utilizar andador durante las primeras 3 semanas y posteriormente, de acuerdo a tu evolución, podrás utilizar un bastón por otras 3 semanas más.
- Las indicaciones de tu cirujano y de su equipo médico hasta tu primera consulta posquirúrgica.
- Que el dolor y la inflamación irán disminuyendo con el correr de los días.
- Deberás realizar los ejercicios recomendados varias veces al día.

- Contar con un kinesiólogo fisioterapeuta durante las primeras 3 semanas de la intervención.
- No conducir por un lapso de 6 semanas o hasta que tu médico indique lo contrario.
- Las restricciones de rodilla que te indicaron al momento del alta.
- Que podrás ducharte a partir del tercer día de la cirugía sin realizar baños de inmersión y siguiendo las indicaciones de tu cirujano.

Problemas a tener en cuenta

Si experimentás alguno de los siguientes síntomas o signos, o bien tenés preguntas y preocupaciones al respecto, podrás comunicarte con tu cirujano o su equipo médico, en cualquier momento.

1. Aumento del dolor en tu pantorrilla, muslo o cualquiera de tu miembros inferiores.
2. Aumento de la inflamación (edema), sensibilidad o color rojo (eritema) en tu pierna.
3. Temperatura de 38,5° o más después de comer o beber.
4. Drenaje, eritema o apertura de la herida.
5. Dificultad o imposibilidad repentina para poder caminar.
6. En caso de tener dificultad para respirar o dolor en el pecho, dirígite de manera urgente a la guardia más cercana.

Prevención de la inflamación de tus piernas

La inflamación de tus piernas –o edema– ocurre como una respuesta natural a la cirugía y al daño de los tejidos. Esta

tiende a aumentar cuando estás sentado o parado, pero debería disminuir con el tiempo, al acostarte y por la mañana, cuando elevás tu pierna. **El dolor intenso y el color rojo –o eritema– en la pantorrilla no deberían estar presentes.** Si esto ocurre ponete en contacto con tu cirujano o su equipo médico.

Para disminuir la inflamación debés recostarte y elevar levemente tu pierna varias veces al día. Realizá los ejercicios de movilidad de tobillo y contracción de cuádriceps tal como te los enseñó tu cirujano y kinesiólogo, en el posoperatorio. Evitá los períodos prolongados con tus piernas en la misma posición.

El cuidado de tu herida

- Seguí las instrucciones que te dieron durante tu estadía en el Sanatorio.
- Podrás ducharte a partir del tercer día del posoperatorio, sin realizar baños de inmersión por 6 semanas.
- El vendaje se desprenderá solo con los baños sucesivos.
- Si observás eritema, drenaje, o apertura de la herida, comunicate con tu cirujano o su equipo.
- Realizá las curas diariamente con alcohol al 70%, después de cada baño, para ayudar a secar tu herida.
- Recordá lavarte las manos antes y después de curar tu herida.
- Los puntos de sutura serán retirados por tu cirujano en el primer control posquirúrgico.
- No debés colocarte cremas, perfumes u otras sustancias en la herida o alrededor de la misma, por lo menos durante 6 semanas.

Consultas postoperatorias

Primera consulta

- Será alrededor de la tercera semana después de la cirugía. En algunas ocasiones, consultas más tempranas serán necesarias.
- Te retirarán los puntos de sutura y evaluarán la herida quirúrgica.
- Re valorarán la medicación analgésica y trombo profiláctica –anticoagulante– que estás tomando.
- Observarán tu forma de deambular y te autorizarán, según la cirugía a la que te hayas sometido, a utilizar bastón en la mano contralateral a la rodilla operada.
- Programarás con tu cirujano una próxima visita.

Segunda consulta

- Será alrededor de la sexta semana posquirúrgica.
- Tu cirujano valorará tu deambulación, nuevamente, y definirá cuánto tiempo de soporte –bastón– todavía necesitas.
- También reevaluará las restricciones y precauciones que te dieron en relación a tu rodilla.
- Programarás con tu cirujano una próxima visita.

Tercera consulta

- Será al tercer mes de la cirugía y probablemente ya te traslades sin ningún tipo de soporte de ayuda y sin restricciones en los movimientos de tu rodilla.
- Te realizarán un control radiográfico.
- Te realizarán preguntas para completar evaluaciones específicas sobre tu rodilla operada.

- Te permitirán retornar a tus actividades cotidianas y a la práctica deportiva –si es que realizás alguna– con las precauciones pertinentes.
- Las próximas consultas con tu cirujano serán al año y cada dos años, posteriores a la última consulta.

Cuidados prolongados de tu rodilla

- No levantes objetos de más de 20/25kg. repetidamente.
- Usualmente no tendrás limitaciones en cuanto a caminatas, ciclismo y natación.
- Debés consultar con tu cirujano acerca de otros deportes de alto impacto y de contacto. Seguí estrictamente las instrucciones que te brinde.
- Recordá comunicarle a tu odontólogo que tenés un reemplazo de rodilla. Vas a necesitar tomar antibióticos de manera profiláctica antes de cualquier procedimiento dental por al menos 2 años, luego de tu cirugía.





Capítulo 3: Actividades de la vida diaria después de la cirugía.

Actividades

Luego de tu cirugía **es probable que tengas dificultades para realizar actividades cotidianas** debido al dolor en la zona quirúrgica y la rigidez. Tu Kinesiólogo fisioterapeuta revisará las indicaciones brindadas y **te enseñará cómo realizar las actividades adecuadas para vos**, durante tu recuperación. Si tenías dificultades para realizar actividades diarias antes de la cirugía, **algunas de las estrategias explicadas en esta guía o uso de equipamiento, te beneficiarán.**

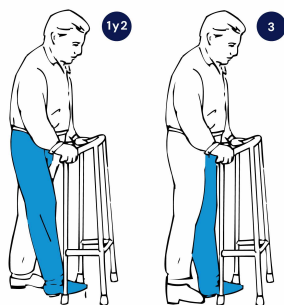
Caminar

Es recomendable **utilizar siempre un soporte apropiado para caminar**, puede ser un andador o muletas, **para cuando estés parado/a.**

Tu kinesiólogo fisioterapeuta te explicará cuánto peso podés cargar sobre tu pierna operada. Es importante que recuerdes, **cuando utilices muletas, que pongas el peso sobre tus manos, no sobre tus axilas.** Tomará tiempo y esfuerzo volver a caminar normalmente. Cuando estés listo/a para **usar bastón, recordá usarlo en la mano contraria a tu rodilla operada.**

Para caminar...

1. Mové el andador o las muletas hacia adelante.
2. Ahora avanzá con tu pierna operada.
3. Después, mové tu pierna no operada.



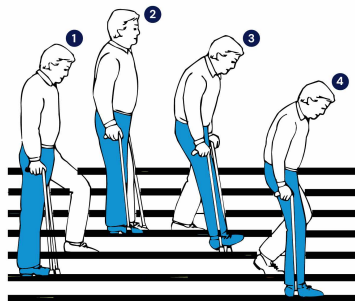
Subir y bajar escaleras

Las muletas son necesarias para utilizar escaleras.

También podés utilizar bastón siempre y cuando las escaleras que utilices tengan barandas de las cuales puedas sostenerte. Tu kinesiólogo fisioterapeuta **te brindará las instrucciones específicas. No realices esta acción sin previo entrenamiento.**

Para subir escaleras...

1. Subí primero tu pierna no operada.
2. Luego subí tu pierna operada acompañada de la muleta.
3. Finalmente subí la muleta contraria a tu pierna operada.
4. Subí un escalón por vez.



Para bajar escaleras...

1. Apoyá ambas muletas en el escalón inferior.
2. Llevá tu pierna operada hacia el escalón inferior.
3. Finalmente, descendé tu pierna no operada.

Un hogar seguro después de tu cirugía

- Si tenés una habitación en planta alta, es recomendable y seguro que mudes tu habitación, temporalmente, a la planta baja.
- Quitá todas las alfombras por un tiempo.
- Evitá tener cables de teléfono y televisión en el camino.
- Utilizá luces durante la noche, especialmente si te levantás para ir al baño.
- Evitá moverte de manera apresurada. En todo momento, tomá las precauciones adecuadas y de manera lenta.

Debes

- Caminar regularmente distancias cortas, sin cansarte.
- Usar andador o muletas por, al menos, 3 semanas.
- Utilizar bastón con la mano contraria a la rodilla operada.
- Realizar los ejercicios diariamente, explicados por tu cirujano.
- Contar con un Kinesiólogo Fisioterapeuta a domicilio las primeras semanas.

No debes

- Realizar viajes largos. Y si no lo podés evitar es recomendable que pares cada dos horas para caminar.
- Arrodillarte.
- Estar de pie durante tiempos prolongados, al menos, los tres primeros meses.



Capítulo 4: Ejercicios para después de la cirugía.

- Tu rehabilitación **comienza en el preoperatorio** con el fortalecimiento de ciertos grupos musculares, lo cual ayudará a que tu recuperación sea más rápida.
- **Dentro de las primeras 24h. después de tu cirugía** serás capaz de levantarte de la cama y dar los primeros pasos con la ayuda de un andador.
- La intensidad de los ejercicios deberá mantenerse **al nivel donde no experimentes un gran dolor.**
- Debés **comenzar la rehabilitación lo antes posible** después de la cirugía.
- **Las tres primeras semanas siguientes a la cirugía son las más importantes,** sin embargo, mantener los ejercicios de fortalecimiento muscular y aeróbicos por varios meses te será de gran ayuda.

Luego de tu cirugía

Mientras te encuentres en nuestro Sanatorio, un Kinesiólogo fisioterapeuta te visitará diariamente.

Los objetivos que perseguirán son los siguientes:

- Levantarte y acostarte en la cama y la silla de manera independiente.
- Lograr trasladarte de manera segura con andador o muletas.
- Aprender los ejercicios de fortalecimiento muscular que deberás realizar posterior al alta sanatorial.

Las primeras 3 semanas

Ejercicio 1

Fomenta la correcta posición de la pierna operada favoreciendo la circulación sanguínea y el retorno venoso.

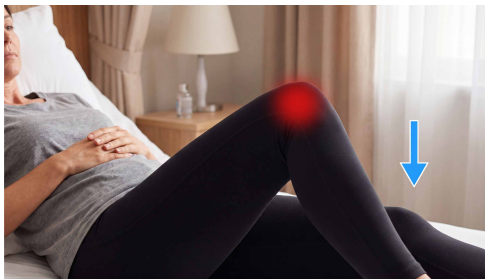


1. Recostado/a sobre tu espalda, colocá tu pierna operada de manera estirada con la rodilla mirando hacia arriba.
 2. Manteniendo esta posición, mové el pie y el tobillo de manera circular.
- Realizá este ejercicio varias veces al día.*

Ejercicio 2

Recostado/a sobre tu espalda...

1. Contraé el muslo y nalga de la pierna operada.
2. Presioná hacia abajo con tu rodilla, de la pierna no operada sobre la cama.



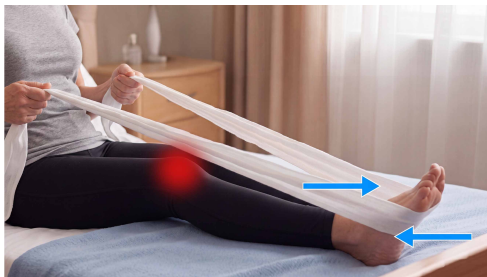
3. Mantené por 5 segundos, relajá y repetí el ejercicio 10 veces. *Realizá este ejercicio 3 veces al día.*

Ejercicio 3

Recostado/a sobre tu espalda...

1. Mantené la rodilla estirada y el talón, de tu pierna operada, apoyado sobre la cama.
2. Movilizá tu tobillo hacia arriba y abajo. En caso de necesitarlo, ayudate con una soga o sábana.
3. Mantené por 5 segundos, relajá y repetí el ejercicio 10 veces.

Realizá este ejercicio varias veces al día.



Ejercicio 4

Recostado/a sobre tu espalda y con la pierna estirada...

1. Apoyá el talón en la cama.
2. Contraé el muslo, empujando tu rodilla hacia abajo, contra la cama.
3. Mantené 5 segundos y relajá. Estirá la rodilla y repetí 10 veces.

Realizá este ejercicio varias veces al día.



Ejercicio 5

Sentado en una silla o en el borde de la cama...

1. Mantené tu pierna estirada por 5 segundos y luego flexioná tu rodilla.
2. Repetí el ejercicio 10 veces.

Realizá este ejercicio 3 veces al día.



Luego de las primeras 3 semanas

A continuación te mostraremos algunos ejercicios que podrás realizar en el posoperatorio, después de las primeras 3 semanas.

Bajo ningún punto de vista, comiences estos ejercicios por tu propia cuenta. Tu cirujano debe indicarlos y deben estar coordinados por tu Kinesiólogo Fisioterapeuta, quien te enseñará sobre las precauciones necesarias de acuerdo a tu procedimiento quirúrgico.

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Ejercicio 1

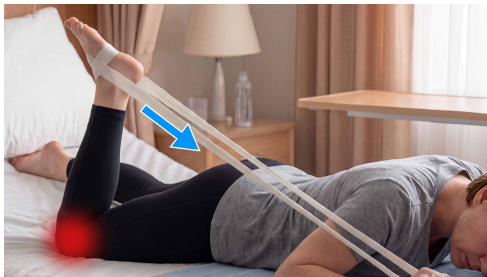
Recostado sobre tu estómago, boca abajo...

1. Ajustá una soga o sábana alrededor de tu pie o tobillo de tu pierna operada.

2. Flexioná tu rodilla en dirección a tu nalga tanto como sea posible, tirando de la soga o sábana, para fortalecer tu muslo.

3. Mantené 5 segundos, relajá y repetí el ejercicio 5 veces.

Realizá este ejercicio 2/3 veces al día.



Ejercicio 2

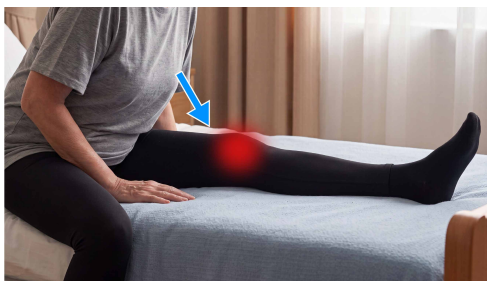
Sentado sobre la cama...

1. Mantené tu pierna operada estirada y la otra pierna flexionada fuera de la cama.

2. Dirigite hacia delante, manteniendo la espalda erecta. Sentirás que se estira la zona posterior de tu pierna y pantorrilla.

3. Mantené 5 segundos, relajá y repetí 5 veces.

Realizá este ejercicio 2/3 veces al día.



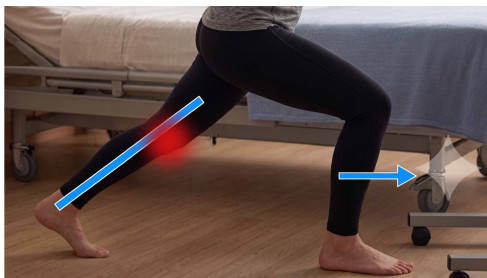
Ejercicio 3

Parado/a como dando un paso...

1. Llevá tu peso hacia delante flexionando levemente tu rodilla, de la pierna no operada. Sentirás que estira la zona delantera de tu pierna operada.

2. Mantené 5 segundos, relajá y repetí 5 veces.

Realizá este ejercicio 2/3 veces al día.



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Ejercicio 1

Parate con la espalda recta, apoyado sobre una mesa.

1. Flexioná tu rodilla y doblá el tobillo en dirección a tus nalgas.

2. Regresá suavemente a la posición inicial y repetí el ejercicio 5 veces.

Realizá este ejercicio 3 veces al día.



Ejercicio 2

Recostado sobre tu espalda...

1. Estirará tu pierna operada y flexionará tu pierna no operada 90°.
2. Elevá suavemente la pierna operada entre 15 y 20cm. de la cama.
3. Mantené 5 segundos, relajá y repetí el ejercicio 5 veces.

Realizá este ejercicio 3 veces al día.



Ejercicio 3

Sentado en una silla, con el respaldo apoyado sobre una pared por tu seguridad, con ambos pies apoyados firmemente en el suelo...

1. Intentá pararte hasta mantener tus rodillas y caderas completamente estiradas.
2. Volvé a sentarte lentamente.
3. Repetí este ejercicio 3 veces. Las primeras veces ayúdate con un apoyabrazos de la silla.

Realizá este ejercicio 3 veces al día.



Ejercicio 4 Subiendo escaleras...

Parado delante de una escalera, asegurate de tener un soporte dónde sostenerte antes de realizarlo...

1. Apoyá el pie de la pierna operada en el primer escalón y empujá firmemente sobre el suelo estirando completamente la rodilla operada y llevando la rodilla no operada al mismo escalón.

2. Volvé hacia atrás apoyando la pierna no operada sobre el suelo.

3. Repetí el ejercicio 5 veces. *Realizá este ejercicio 3 veces al día.*



Ejercicio 5 Bajando escaleras...

Parado sobre el primer escalón, asegurate de tener un soporte dónde sostenerte antes de realizarlo...

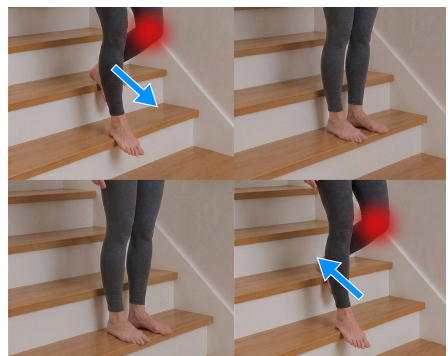
1. Bajá lentamente con tu pierna no operada primero, dejando la pierna operada en el escalón superior.

2. Tu pierna debe estar alineada con tu rodilla mirando hacia el frente, permitiéndote el control del movimiento y la estabilidad.

3. Regresá hacia arriba y atrás apoyando primero la pierna operada.

4. Repetí el ejercicio 5 veces.

Realizá este ejercicio 3 veces al día.



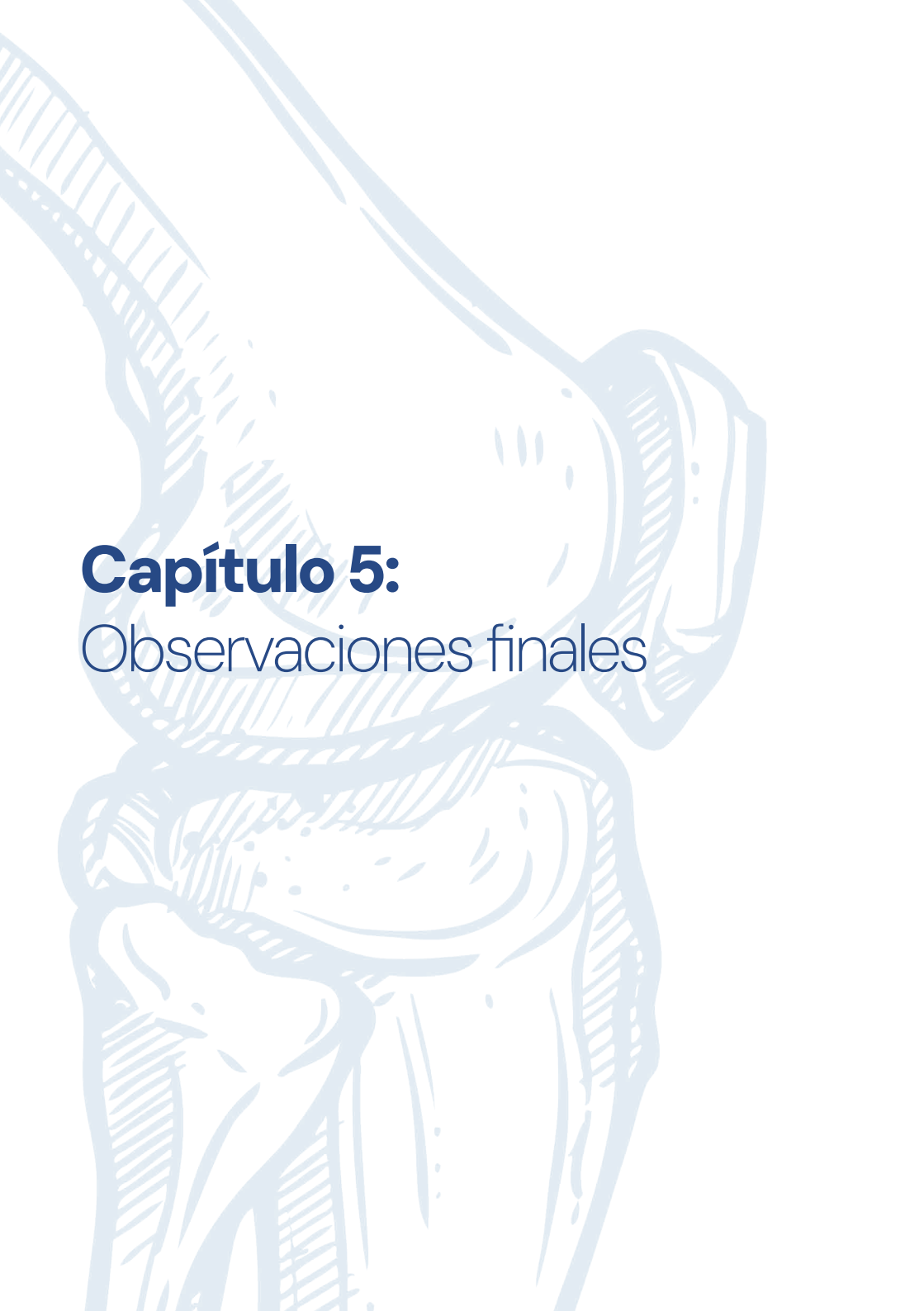
Actividades aeróbicas

Estas son algunas de las actividades que podrás realizar:

- **Caminatas.**
- **Bicicleta fija.**
- **Natación y ejercicios en pileta.**

Retorno a las actividades deportivas

El retorno a este tipo de actividades dependerá de muchos factores. Debés consultar con tu cirujano y su equipo médico, para que pueda indicarte el mejor momento para hacerlo.



Capítulo 5: Observaciones finales

Expectativas realistas sobre la cirugía

Un factor importante a la hora de decidir someterse a una cirugía de reemplazo total de rodilla es entender **qué puede y no puede hacer este procedimiento quirúrgico**. Más del **90% de las personas** que se someten a un reemplazo total de rodilla experimentan un **alivio importante del dolor y una mejoría significativa** en la capacidad de llevar a cabo actividades comunes de la vida diaria. Sin embargo es importante entender que el reemplazo total de rodilla no te convertirá en un atleta de alto rendimiento, ni te permitirá hacer más de lo que podías hacer antes de desarrollar artrosis de rodilla. Luego de la cirugía **te advertiremos evitar algunos tipos de actividades por el resto de tu vida**, como correr o hacer deportes de alto impacto. Con el uso y la actividad, cada reemplazo de rodilla desarrolla cierto desgaste en su inserto (amortiguador) plástico. **El exceso de actividad o de peso puede acelerar este desgaste y provocar que el reemplazo se afloje y cause dolor**; sin embargo, si la actividad física se desarrolla de manera adecuada, los reemplazos totales de rodilla tienen una vida útil de 20 años, en promedio.

Actividades peligrosas después de la cirugía

- Correr.
- Deportes de contacto.
- Deportes de saltos.
- Ejercicios aeróbicos de alto impacto.

¿De qué manera es diferente mi nueva rodilla?

Uno de los objetivos del reemplazo total de rodilla es mejorar el movimiento de ésta, pero la restauración de todo el movimiento es poco común. Podés sentir cierto entumecimiento

en la piel que rodea tu incisión, también es posible que sientas cierta rigidez, particularmente al realizar actividades donde es necesario doblar la pierna en exceso. El movimiento de tu prótesis después de la operación se pronosticará según el movimiento que tenías antes de la misma. La mayor parte de los pacientes podrán estirar y doblar la rodilla operada lo suficiente como para subir y bajar las escaleras, y subir o bajar del auto. Por lo general, arrodillarse es molesto, aunque no te va a generar daño a la rodilla. En ocasiones, es posible que sientas un “clic” suave del metal y el plástico al doblar la rodilla al caminar.

Con frecuencia, estas diferencias disminuyen con el tiempo y la mayoría de los pacientes descubre que son mínimas comparadas con el dolor y la función limitada que experimentaban antes de la cirugía.

Tu nueva rodilla puede activar detectores de metales requeridos por motivos de seguridad en aeropuertos o en ciertos edificios. Si se activa la alarma, dígale al guardia de seguridad que tiene un reemplazo de rodilla.

Datos útiles



Nueva Córdoba

Independencia 757 | Piso 1



Cerro de las Rosas

Av. Simón Laplace 5749 | Piso 2



0810 555 2553 | (0351) 4269240



@sanatorio_allende



/sanatorioallende



@sanatorioallendesa



www.sanatorioallende.com