

Recomendaciones para usuarios con cirugías de prótesis de rodilla

Cuidados en el domicilio:

- Si a usted se le ha realizado una cirugía de rodilla estos son algunos de los cuidados y actividades que debe tener en cuenta para una pronta recuperación.
- Coloque la rodilla en posición cómoda en el transcurso de sus actividades cotidianas.
- Aplíquese un paño limpio con hielo en la rodilla si se le hincha o le duele. No use hielo durante más de 20 minutos para evitar quemaduras, deje descansar su piel media hora y colóquelo nuevamente.
- No coloque almohadas debajo de la rodilla.
- Cuando esté en reposo eleve las piernas por encima del nivel del corazón.
- Flexione los tobillos para reducir la hinchazón y mejorar la circulación.
- Extienda los pies y luego flexiónelos lentamente. Repita este ejercicio 10 a 30 veces cada hora.
- No tuerza la rodilla; para dar vuelta, gire el cuerpo entero.
- No dé saltos, porque este podrá aflojar su nueva articulación de rodilla.
- No haga movimientos forzados, como doblar la rodilla demasiado.
- Su médico le hará exámenes periódicos para asegurarse de que su rodilla esté sanando.
Seguirá viendo al fisioterapeuta.
- Puede sentir molestias hasta los 6 meses de operado.
- Cumpla con el plan de ejercicios y verá los progresos. Cuando su rodilla esté en forma, podrá caminar más fácilmente y reanudará su vida activa en menos tiempo.
- Incorpore el ejercicio a su rutina diaria. El ejercicio es la única manera de recobrar las fuerzas y amplitud de movimientos.
- Haga flexiones de tobillos
- Las flexiones de tobillos pueden disminuir la hinchazón y prevenir los coágulos de sangre.

Por consultas: CEQART: Tel. 473 31000 int. 3654 / Cel. 099 825 797



CEQART
Centro Quirúrgico
de Artroplastia



centromédico