

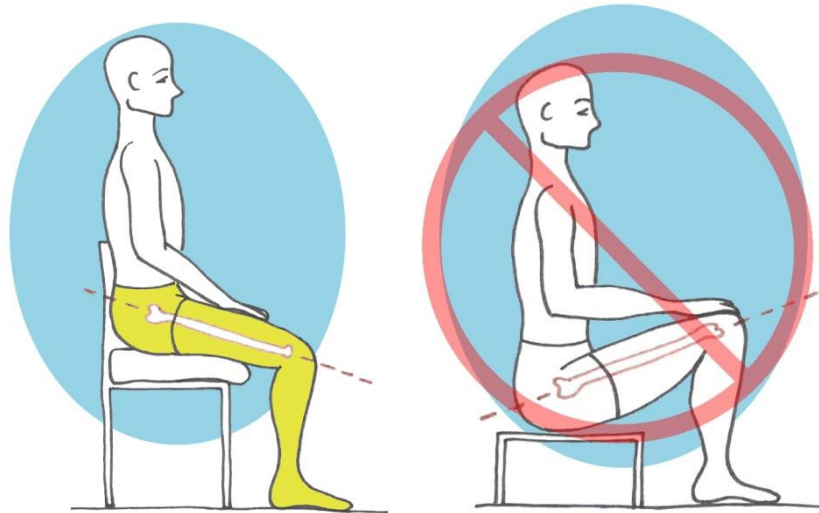
## RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA

### PACIENTES INTERVENIDOS DE PROTESIS DE RODILLA

#### CONSEJOS GENERALES

- ✓ Seguir siempre las indicaciones de su medico
- ✓ Dieta rica en fibra, evitando así el estreñimiento.
- ✓ Control del peso corporal, evitando la sobrecarga en miembros inferiores.
- ✓ Utilizar media elástica por el día y retirar por la noche. ***Siempre que su traumatólogo así lo recomiende.***
- ✓ NO USAR zapatillas abiertas.
- ✓ NO permanecer sentado/a más de 30 minutos:
  - Caminar a ratos y descansar.
  - Andar recorridos cortos.
  - Ponerse de pie. Al estar de pie mantener la pierna operada bien alineada con el cuerpo.

**ESTA TERMINANTEMENTE PROHIBIDO**



**SENTARSE EN SITIOS BAJOS, PROCURE HACERLO A NIVEL DE SU CADERA O POR ENCIMA.**



**NO AGACHARSE MAS DE 90 °**



**NO CRUZAR LAS PIERNAS**



**NO ROTAR LA RODILLA NI  
PIE HACIA ADENTRO**

## COMO SENTARSE Y LEVANTARSE

Recuerde sentarse en un sillón, silla o sofá con apoyabrazos y que no esté BAJO si lo estuviera póngase un cojín.

Apoye los brazos en la silla

Doble la pierna buena y mantenga estirada la pierna operada.



Fíjese en las imágenes

## COMO CAMINAR

### Con andador

1º Adelante el andador y colóquelo a una distancia corta de más o menos un paso.

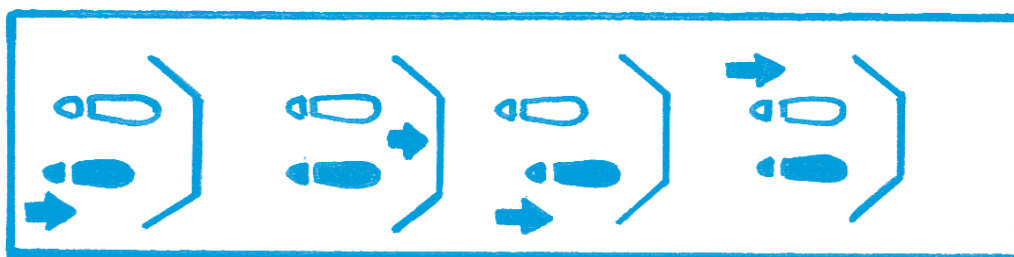
2º **La pierna operada primero**

3º Adelante la pierna sana, apoyándose en el andador y procurando no echar mucho peso sobre la pierna operada.

ANDADOR

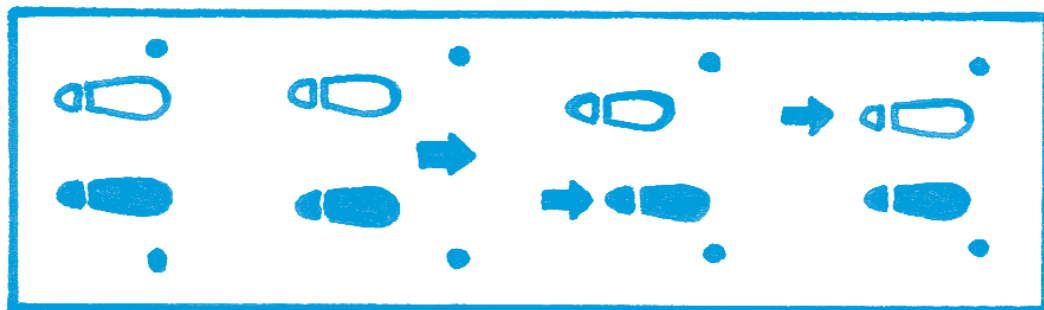
PIERNA OPERADA

PIERNA SANA



**Con bastones:**

Adelante los dos bastones, luego la pierna operada y después la pierna sana.

**¿COMO SUBIR Y BAJAR ESCALERAS?**

**SUBIR:** Colocar el/los bastones/es en el escalón superior, subir la pierna sana y a continuación la operada.

**BAJAR:** Colocar el/los bastones en el escalón inferior, bajar la pierna operada y a continuación la pierna sana.

**¿QUE EJERCICIOS PUEDE REALIZAR?****EJERCICIOS EN LA CAMA:**

**1-Ejercicios de flexo-extensión de tobillo.** Realizar durante 5 minutos.

**2-Ejercicios de flexo-extensión de rodilla y cadera.** Doblar la rodilla arrastrando el talón por la cama y estirar la rodilla apoyándola en la cama. Realizar 3 series de 10 repeticiones.

**3-Ejercicios isométricos de cuádriceps (muslo).** Colocar una almohada o cojín debajo de las rodillas y aplastarlo, mantener 10 segundos (contar hasta 10). Al mismo tiempo llevar los pies hacia la cara. Realizar 3 series de 10 ejercicios.

## EJERCICIOS SENTADO

**1-Ejercicios de flexión-extensión de tobillo.** Llevar el pie hacia la cara y hacia el suelo. Realizar 3 series de 10 repeticiones.

**2-Ejercicios de flexión-extensión de rodilla.** Estirar y doblar la rodilla forzando la flexión, sin sentir dolor. Realizar 3 series de 10 ejercicios.

## No OLVIDE:

- ✓ Quitar del suelo todo aquello que pueda suponer un OBSTÁCULO para usted (alfombras, juguetes, cables...).
- ✓ UTILIZAR CALZADO ADECUADO: cerrado y con suela antideslizante (goma).
- ✓ CONTROLAR SU PESO: la obesidad influye negativamente sobre su rehabilitación y sobre su prótesis.
- ✓ No olvide revisar esta guía si tiene alguna duda en las actividades básicas de la vida diaria.

## ACUDA A SU HOSPITAL O MEDICO CUANDO APAREZCA:

- ✓ Temperatura igual o superior a 38º.
- ✓ Dolor que no remite con tratamiento médico.
- ✓ Enrojecimiento, hinchazón y/o apósito manchado de líquido claro, sangre o pus.