

# Información para el Paciente

## PRÓTESIS DE RODILLA

### ¿QUÉ ES?

Una **prótesis de rodilla** es la sustitución de la articulación por una pieza sintética, a través de una **intervención** quirúrgica. Es un **implante** que se coloca en la estructura dañada y sustituye su función, permitiendo al paciente volver a mover la articulación, eliminando el dolor que pudiera tener.

De esta forma debemos tener en cuenta que se debe:

- Evitar asientos bajos e inestables. Por ello, es importante sentarse siempre en sillas altas, con asiento y respaldo rígido, y a poder ser con reposabrazos.
- Realizar el vestido/desvestido sentado y evitando realizarlo en la cama. Por ello, elegir una silla adecuada y comenzar a vestirse siempre por la pierna operada. Y desvestirse de forma contraria, primero la pierna sana y posteriormente la operada, evitando con ello esfuerzos innecesarios.
- Ducharse sentado/a en un taburete o asiento de ducha. Principalmente, en las primeras semanas tras la operación.
- Usar calzado cómodo, cerrado y adaptado al tipo de pie de la persona.
- Y adaptar la vivienda para que esta sea lo más cómoda y segura posible:
  - Evitando el uso de alfombras y suelos antideslizantes.
  - Adaptando el baño a la nueva situación:
    - En inodoros excesivamente bajos, colocar un alza y asideros que permitan levantarse y sentarse de forma segura y fácil.
    - Y en duchas y/o bañeras colocar asideros y una alfombra antideslizante que permitan la entrada y salida de forma segura y fácil.

Así como tener en cuenta que, tras la operación, nuestra movilidad funcional variará y como tal debemos aprender a movernos.

### ¿Y cómo moverse tras una prótesis de rodilla?

#### Levantarse y acostarse en la cama

1. Acercarse al borde de la cama hacia el lado de la pierna sana.
2. Colocar la pierna no operada por debajo de la operada con cuidado.
3. Girar el tronco y la pelvis en bloque hasta sentarse en el borde de la cama.
4. Para acostarse en la cama seguir el proceso contrario.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.

Hospital El Pilar  
Grupo  quirónsalud

## Sentarse y levantarse

1. Acercarse al borde de la cama o silla y estirar la pierna operada.
2. Apoyar los brazos en la silla y transferir el peso de la pierna operada a los brazos y la pierna no operada.
3. Y sentarse o levantarse despacio.

## Caminar

Es muy importante manejar de forma correcta las muletas tras la operación, ya que esto evitará malas posturas y futuras lesiones. Tras la intervención y durante un tiempo establecido deberá **caminar con dos muletas** para ello siga las siguientes indicaciones:

1. Adelantar consecutivamente las dos muletas.
2. Apoyarse sobre las muletas y avanzar la pierna operada situándola a la altura de las muletas.
3. Avanzar la pierna sana y trasladar el peso del cuerpo a esta pierna para dar el siguiente paso.

Tras unos meses de rehabilitación y según las recomendaciones de su médico y personal de rehabilitación podrá comenzar a **caminar con una sola muleta**. Llegado el momento tenga en cuenta que debe:

1. Adelantar primero la muleta, la cual debe usarse en el lado contrario a la pierna operada (lado sano).
2. A continuación, avanzar con la pierna operada para que la pierna sana aguante el peso corporal.

## Subir y bajar escaleras:

*Para subir las escaleras se debe:*

1. Subir primero la pierna no operada.
2. A continuación, la pierna operada.
3. Y por último las muletas.

*Para bajar escaleras se debe:*

1. Colocar primero las muletas en el escalón inferior.
2. Bajar la pierna operada.
3. Y por último, la pierna no operada.

## Subir y bajar del coche:

Durante los primeros meses se recomienda viajar en el asiento delantero del coche, con el asiento ligeramente inclinado hacia atrás y teniendo en cuenta que debemos:

1. Sentarnos de lado.
2. Girar la pelvis en bloque.
3. Y por último meter las dos piernas en bloque.
4. Para salir, realizar la misma secuencia de ejecución, pero en sentido contrario.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.

Hospital El Pilar  
Grupo  quirónsalud

### OBSERVE

- Si inflamación o sangrado o mal olor en la zona.
- Si dolor importante que no cede con analgesia.
- Si temperatura mayor de 38º C.

**PÓNGASE EN CONTACTO CON SU ENFERMERA / MÉDICO DE REFERENCIA  
O ACUDA AL SERVICIO DE URGENCIAS.**



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área “Mi Quirónsalud” de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.

**Hospital El Pilar**  
Grupo  quirónsalud