

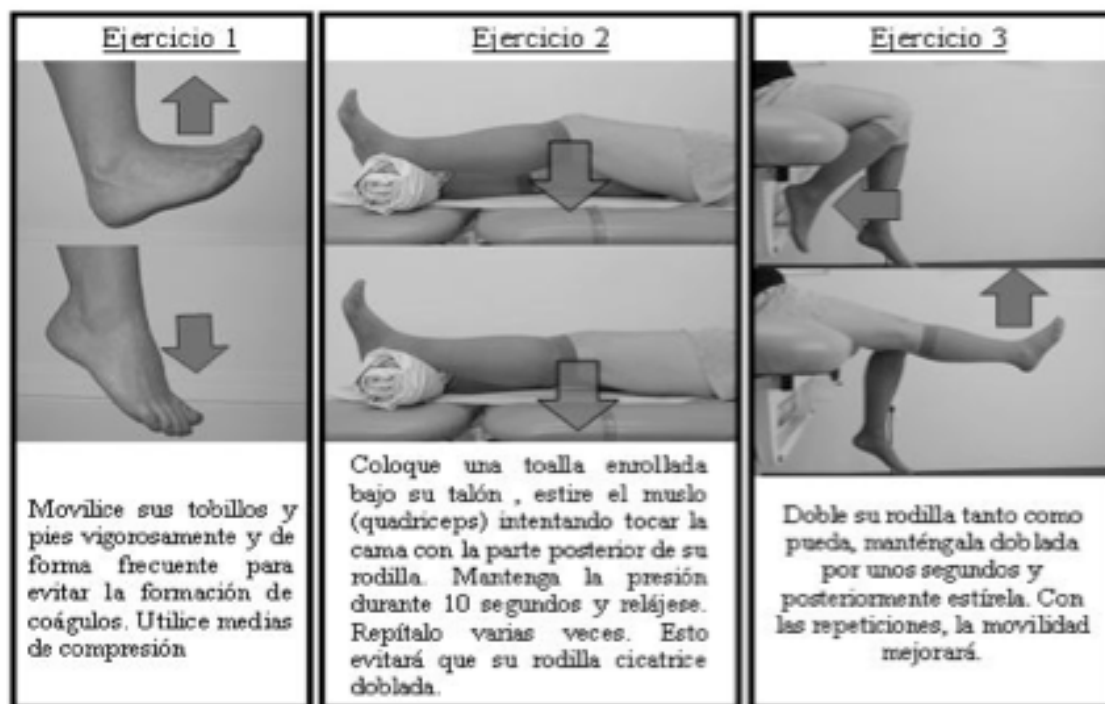
SANATORIO BILBAÍNO

INSTRUCCIONES TRAS UNA PRÓTESIS TOTAL DE RODILLA

1. Este documento constituye una guía general para las primeras semanas tras la cirugía que le ayudará en el proceso de recuperación de su rodilla. Siga las instrucciones específicas que su médico le haya dado en la clínica relacionadas con la utilización de bastón, muletas o andador, así como la cantidad de peso que puede cargar en su pierna operada.

2. Para conseguir el mejor resultado, es fundamental que realice los ejercicios que le han enseñado. Para que no tenga ninguna duda, le adjuntamos los ejercicios más importantes. Estas primeras semanas son fundamentales, porque durante ellas obtendrá la mayor parte de la movilidad de su nueva rodilla, por lo tanto debe realizar los ejercicios frecuentemente.

Realice el ejercicio de flexión y extensión de sus tobillos y pies (ejercicio 1) tantas veces como le sea posible, debido a que este ejercicio previene la formación de coágulos en sus venas. El resto ha de realizarlos al menos 3-5 veces al día.



3. Aplique hielo sobre su rodilla de forma intermitente, con la precaución de evitar quemaduras. Tome la medicación analgésica como se le ha pautado.

4. No puede conducir por las primeras seis semanas después de la cirugía. SI ha tenido una prótesis de su rodilla izquierda y tiene un coche de cambio automático, puede conducir cuando se sienta confortable en un asiento como el de un coche. Puede usar un coche como pasajero si tiene cuidado al entrar y salir del vehículo. Use su asiento lo más alto y reclinado hacia atrás posible.

5. Aunque se encontrará más cómodo con la rodilla ligeramente doblada, nunca coloque toallas o almohadas bajo su rodilla ya que esto puede contribuir a que su rodilla

cicatrice doblada, comprometiendo el éxito de su operación.

6. Usted deberá administrarse las primeras cuatro semanas después de la cirugía un anticoagulante, para evitar la formación de trombos en las piernas. Habitualmente, su médico le prescribirá una inyección diaria de heparina de bajo peso molecular (Clexane, Hibor...).

7. Durante las primeras semanas, puede haber hinchazón (edema) de la rodilla operada, de la pierna y el pie, incluso puede presentar un hematoma. Esto generalmente desaparece con el paso del tiempo.

8. Su actividad puede aumentar progresivamente conforme vaya disminuyendo el dolor.

9. Acudirá a revisión a las 4-6 semanas de la intervención quirúrgica previa petición de cita.

En ese momento, dependiendo de su evolución, se harán nuevas recomendaciones que en general consisten en el aumento de sus actividades.

Jesús Moreta Suárez
Fellow of the European Board of Orthopaedic Surgery
Cirugía Ortopédica y Traumatología
Sanatorio Bilbaíno (Bilbao, Vizcaya)