

SU RECUPERACIÓN EN CASA

El éxito de su cirugía también dependerá de lo bien que usted siga las instrucciones en el hogar durante las primeras semanas después de ser operado.

Cuidado de la herida: Usted tendrá puntos colocados por toda su herida, en la porción delantera de su rodilla. Los puntos serán eliminados de 2 a tres semanas después de la cirugía. La sutura debajo de la piel no requerirá ningún proceso para retirarla. Evite mojar la herida en el agua hasta que haya sellado y secado completamente. Se utilizan parches impermeables para permitir mantener seca la herida, estos solo son necesarios cambiarlos si se mojan o se manchan. A partir del sexto día de la cirugía se puede lavar la herida en la regadera, al final del baño se retira el parche y se lava la herida, posteriormente se seca con la toalla limpia y se vuelve a colocar el parche, este procedimiento se realiza cada 4 o 5 días solamente.

Dieta: Es común que experimente cierta pérdida del apetito durante varias semanas después de la cirugía. Es importante llevar una dieta balanceada, casi siempre con un suplemento de hierro, para promover la cicatrización apropiada del tejido y restaurar la fortaleza muscular.

Actividad: El ejercicio es un componente esencial del cuidado en el hogar, principalmente durante las primeras semanas después de la operación. Es importante seguir el programa de rehabilitación indicado en su domicilio para incorporarse poco a poco a las actividades cotidianas.

Usted debe ser capaz de realizar la mayoría de las actividades normales de la vida cotidiana a las tres o seis semanas después de operado. Aunque es común sentir algún dolor con la actividad y por las noches varias semanas después de la cirugía. Su programa de actividades debe incluir:

- Un programa gradual de caminatas para aumentar poco a poco su movilidad, inicialmente en la casa y después en exteriores.
- Otras actividades normales del hogar, como sentarse o ponerse de pie y subir o bajar las escaleras.

- Ejercicios específicos varias veces al día que restauren el movimiento y fortalezcan su rodilla. Usted probablemente será capaz de hacer los ejercicios sin ninguna ayuda, pero un fisioterapeuta debe ayudarlo en casa por lo menos tres veces por semana por las cuatro a seis primeras semanas después de operado.

Por lo general, puede comenzar a manejar cuando su rodilla se doble lo suficiente como para entrar y sentarse confortablemente en su auto, y cuando su control muscular le brinde el tiempo de reacción adecuado para frenar y acelerar. La mayoría de las personas pueden manejar a las cuatro a seis semanas después de la cirugía.

CÓMO EVITAR LOS PROBLEMAS DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Prevención de los coágulos de sangre (TROMBOSIS VENOSA)

Siga las instrucciones cuidadosamente para minimizar el potencial de coágulos sanguíneos que pueden suceder durante las primeras semanas de su recuperación.

Entre las señales de peligro de posibles coágulos en sus piernas se encuentran:

- Incremento del dolor en su pantorrilla.
- Sensibilidad o rojez encima o debajo de su rodilla.
- Aumento de la hinchazón en su pantorrilla, tobillo y pie.

Entre las señales de peligro de que posiblemente un coágulo sanguíneo haya viajado hacia su pulmón, se encuentran:

- Falta de respiración repentina y en aumento.
- Súbita aparición de dolor en el pecho.
- Dolor del pecho localizado, acompañado de tos.

Si desarrolla algunos de estos síntomas notifíquenos de inmediato.

Cómo prevenir la infección

Las causas más comunes de infección después de una cirugía de reemplazo de rodilla se deben a las bacterias que ingresan a la sangre durante los procesos odontológicos, las infecciones del tracto urinario o las infecciones de la piel. Estas bacterias pueden vivir alrededor de su prótesis y provocar una infección.

Después de su cirugía, usted debe tomar antibióticos antes de someterse a ningún proceso odontológico o a cualquier

procedimiento quirúrgico que pueda permitir que las bacterias ingresen en su sangre.

Las señales de peligro que demuestran que hay una posible infección en su reemplazo de rodilla son:

- Fiebre persistente (más alta que 37.7 grados oralmente).
- Temblores.
- Incremento de la coloración rojiza, la sensibilidad o la hinchazón de la herida de la rodilla.
- Drenaje de la herida de la rodilla.

Aumento del dolor en la rodilla, tanto en momentos de actividad como de descanso.

Si desarrolla cualquiera de estos síntomas notifíquenos inmediatamente.

Cómo evitar las caídas

Una caída durante las primeras semanas después de la cirugía puede dañar su nueva rodilla y puede resultar en la necesidad de volverlo a operar. Las escaleras son un peligro en particular hasta que su rodilla esté fuerte y se pueda mover. Usted debe utilizar un bastón, unas muletas, una andadera, unos pasamanos o a alguien que le ayude, hasta que su equilibrio, flexibilidad y fuerza hayan mejorado.

De qué manera es diferente su nueva rodilla

Usted puede sentir cierto entumecimiento en la piel que rodea su incisión. También es posible que sienta cierta rigidez, particularmente al realizar actividades donde es necesario doblar la pierna en exceso. Uno de los objetivos del reemplazo total de rodilla es la mejora del movimiento de la rodilla, pero la restauración de todo el movimiento es poco común. El movimiento de su prótesis después de la operación se pronosticará según el movimiento de su rodilla antes de la misma. La mayor parte de los pacientes podrán estirar y doblar la rodilla reemplazada lo suficiente como para subir y bajar las escaleras y subir o bajar de un auto. Por lo general, arrodillarse es incómodo aunque no dañino. En ocasiones, es posible que sienta un "click" suave del metal y el plástico al doblar la rodilla o 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.

Su 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.

Después de la cirugía, asegúrese también de hacer lo siguiente:

Participe en programas regulares de ejercicios ligeros para mantener la fortaleza y movimiento apropiados de su nueva rodilla.

Tome precauciones especiales para evitar caídas y lesiones. Las personas que han sido sometidas a una operación de reemplazo total de rodilla y sufren una fractura pueden requerir otra cirugía.

Notifique a su dentista acerca de su reemplazo de rodilla. Será necesario suministrarle antibióticos antes de cualquier operación odontológica por el resto de su vida.

Visítenos periódicamente para una evaluación rutinaria de seguimiento, por lo general cada seis meses.

EJERCICIO DESPUÉS DE REEMPLAZO DE RODILLA

Importantes para su recuperación completa son el ejercicio regular para restaurar su fortaleza y movilidad de rodilla y un regreso gradual a actividades cotidianas.

Le recomendamos que realice ejercicios aproximadamente 20 a 30 minutos dos o tres veces por día y camine 30 minutos, dos o tres veces por día durante su recuperación temprana. La guía siguiente puede ayudar a entender mejor su programa de ejercicio/actividad, supervisado por nosotros y la fisioterapeuta asignada.

Ejercicios Postoperatorios tempranos

Comience los siguientes ejercicios tan pronto como se sienta capaz. Puede comenzar estos en la sala de recuperación después de la cirugía y continuarse durante su convalecencia en el hospital y en su casa. Al principio puede sentirse incómodo, pero estos ejercicios ayudaran a su recuperación y realmente disminuyen su dolor postoperatorio.

1. Contraer el Cuadriceps:

Apriete el músculo del muslo. Intente enderezar la rodilla. Mantenga por 5 a 10 segundos. Realice este ejercicio aproximadamente 10 veces durante 2 períodos de un minuto, relaje un minuto y repita. Continúe hasta que el muslo lo sienta agotado.

2. Levantar la Pierna Extendida:

Contraiga el músculo del muslo con la rodilla totalmente extendida sobre la cama, como en Apretar el Cuadriceps. Levante la pierna varias pulgadas. Mantenga por 5 a 10 segundos. Lentamente bájela. Realícelo hasta que el muslo lo sienta agotado. También puede levantar la pierna mientras está sentado. Apriete el músculo del muslo por completo y mantenga su rodilla extendida totalmente con la pierna sin apoyar. Realícelo como arriba. Continúe estos ejercicios periódicamente hasta que la fuerza vuelva al muslo completamente.



3. Bombear con el Tobillo:

Mueva el pie arriba y abajo rítmicamente contrayendo los músculos del peroné y la tibia. Realice este ejercicio periódicamente para 2 a 3 minutos, dos o tres veces por hora. Continúe este ejercicio hasta que se recupere totalmente y todo el hinchazón del tobillo y de la parte baja de la pierna haya descendido.



4. Ejercicios de Rodilla Extendida:

Ponga una pequeña toalla enrollada arriba del talón de modo que el talón no toque la cama. Apriete el muslo. Intente de totalmente extender la rodilla y tocar el dorso de la rodilla a la cama. Mantenga la rodilla totalmente extendida para 5 a 10 segundos. Realícelo hasta que el muslo lo sienta agotado.



5. Doblar la Rodilla con Apoyo de la Cama:

Doble la rodilla lo más posible mientras deslice el pie sobre la cama. Mantenga la rodilla en una posición doblada 10 segundos y entonces extiéndala. Repítalo varias veces hasta que la pierna la sienta agotada o hasta que pueda doblar la rodilla completamente.



6. Doblar la Rodilla con Apoyo Mientras Esta Sentado:

Mientras se sienta al borde de la cama o en una silla con el muslo apoyado, ponga un pie detrás del talón de la rodilla operada para apoyo. Lentamente doble la rodilla tanto como pueda. Mantenga la rodilla en esta posición por 5 a 10 segundos. Repita varias veces hasta que la pierna la sienta agotada o hasta que pueda doblar la rodilla completamente.



7. Doblar la Rodilla sin Apoyo Mientras Esta Sentado:

Mientras se sienta al borde de la cama o en una silla con el muslo apoyado, doble la rodilla tanto como pueda hasta que el pie descansa en el piso. Con el pie ligeramente apoyado en el piso, deslice la parte superior del cuerpo hacia delante en la silla para aumentar la curva de la rodilla. Mantenga por 5 a 10 segundos. Extienda la rodilla totalmente. Repita varias veces hasta que la pierna la sienta agotada o hasta que pueda doblar la rodilla completamente.



Actividad Temprana

Pronto después de la cirugía, podrá comenzar a caminar distancias cortas en su cuarto del hospital y desempeñar actividades cotidianas. Esta actividad temprana ayuda su recuperación y ayuda a la rodilla recuperar su fortaleza y movimiento.

1. Caminar:

Caminar apropiadamente es la mejor manera de ayudar a la rodilla para su recuperación. Al principio, caminará con una andadera. Se permite aplicar gradualmente el peso corporal en su pierna al caminar.

Póngase de pie cómodamente con su peso igualmente equilibrado sobre la andadera. Avance su andadera una distancia corta; entonces alcance hacia delante con su pierna operada y la rodilla extendida para que el talón del pie toque el piso primero. Conforme avance, la rodilla y el tobillo se doblarán y su pie entero descansará uniformemente en el piso. Al completar el paso, el dedo del pie se levantará del piso y la rodilla y la cadera doblará de modo que pueda alcanzar hacia el próximo paso. Recuerde, toque su talón primero, aplane el pie, y luego levante los dedos del pie del piso.

Camine tan rítmicamente y suavemente como pueda. No se apure. Ajuste la longitud de su paso y velocidad según sea necesario para caminar con un ritmo parejo. Al mejorar la resistencia y fortaleza muscular, podrá pasar más tiempo caminando y aplicará más peso en su pierna. Conforme vaya tolerando podrá usar un bastón en la mano opuesta a la rodilla operada y eventualmente caminar sin apoyo.

Cuando pueda caminar y permanecer de pie por más de 10 minutos y la rodilla está suficientemente fuerte de modo que no lleve ningún peso sobre la andadera o las muletas (frecuentemente sobre 2 a 3 semanas después de su cirugía), podrá comenzar usar una sola muleta o un bastón. Lleve el apoyo en la mano opuesta al lado de la cirugía. No debe cojear o inclinarse debido a la rodilla operada.



2. Subir y Bajar la Escalera:

La capacidad para subir y bajar la escalera requiere fortaleza y flexibilidad. Al principio, necesitará un pasamano para apoyo y será capaz de hacerlo con un paso a la vez. Siempre suba la escalera con la rodilla buena y baje la escalera con la rodilla operada. Recuerde, "arriba con la buena" y "abajo con la mala." Es posible que quiera tener a alguien para ayudarlo hasta que haya recuperado la mayoría de su fuerza y movilidad. Subir la escalera es una óptima actividad de resistencia y fortalecimiento. No intente de ascender un peldaño más alto que la altura estándar (15 cm.) y siempre usar un pasamano para mantener el equilibrio. Cuando llegue a estar más fuerte y recupere movilidad, podrá comenzar a ascender escaleras pie sobre pie.

ACTIVIDADES Y EJERCICIOS AVANZADOS

Una vez que haya recuperado independencia para distancias cortas y unos pocos pasos, puede aumentar su actividad. El dolor de su enfermedad de la rodilla antes de la cirugía y el dolor y la hinchazón después de la cirugía han debilitado la rodilla. Una recuperación completa tardará muchos meses. Los siguientes ejercicios y actividades le ayudarán a recuperarse totalmente.

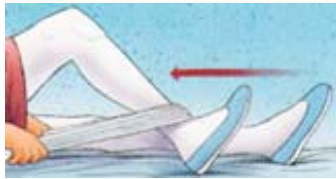
1. Doblar la Rodilla Mientras Está Parado:

Póngase de pie con la ayuda de una andadera, levante el muslo y doble la rodilla tanto como pueda. Mantenga por 5 a 10 segundos. Entonces enderece la rodilla, tocando el piso con el talón primero. Repítalo varias veces hasta que se agote.



2. Doblar la Rodilla con Apoyo :

Acostado boca arriba, ponga una toalla plegada sobre su rodilla operada y deje caer la toalla a su pie. Doble la rodilla y aplique presión ligera mediante la toalla para aumentar la curva. Mantenga esta posición por 5 a 10 segundos. Repita varias veces hasta que se agote.



3. Ejercicios de Rodilla con Resistencia:

Puede poner una polainas livianas (1 a 1.5 Kg.) alrededor de su tobillo y repetir cualquiera de los ejercicios arriba mencionados. Estos ejercicios de resistencia pueden comenzar 4 a 6 semanas después de su cirugía.

4. Bicicleta Fija:

Pedalear es una actividad óptima para ayudar a recuperar y fortalecer el músculo y mejorar la movilidad de la rodilla. Ajuste a máxima altura del asiento de modo que el fondo del pie apenas toque el pedal con la rodilla casi recta. Pedalee hacia atrás al principio. Pedalee hacia delante sólo cuando un movimiento cómodo de ciclismo es posible yendo hacia atrás. Conforme llegue a estar más fuerte (en 4 a 6 semanas) lentamente aumente la tensión de la bicicleta fija. Hágalo de 10 a 15 minutos dos veces al día, gradualmente aumente hasta 20 a 30 minutos, tres o cuatro veces por semana.



Dolor o Hinchazón después del Ejercicio

Es posible experimentar dolor de rodilla o hinchazón después del ejercicio u otra actividad. Esto puede aliviarse elevando la pierna y aplicado su aparato de crioterapia. El ejercicio y la actividad deberán mejorar su fortaleza y movilidad constantemente. Si tiene cualquier pregunta o problema, llámenos para resolverle cualquier duda o pregunta .

DR. SALVADOR RIVERO BOSCHERT
CIRUGÍA ORTOPEDICA
ARTROSCOPIA DE RODILLA Y HOMBRO
REEMPLAZOS ARTICULARES
HOSPITAL MEDICA SUR
PUENTE DE PIEDRA 150-111 TORRE 2
COL. TORIELLO GUERRA MEXICO DF 14050
55285725 Y 55283598