

INDICACIONES POSTOPERATORIAS DE ARTROPLASTIA TOTAL DE RODILLA

- 1. Utilizar en forma constante la crioterapia por los primeros 4 a 5 días del postoperatorio a tolerancia y por necesidades de dolor. El aparato debe llevar agua y hielo hasta la línea interior y debe sentir el frío en la rodilla, nunca lo aplique directamente sobre la piel pues podrá quemarse. Puede suspenderla cuando no sienta ya ningún beneficio.**
- 2. Realizar los ejercicios indicados, por lo menos durante 10 minutos cada hora:**
 - a. Levantar la pierna con la rodilla extendida**
 - b. Flexionar la rodilla lo más posible mientras la levanta**
 - c. Sentada, extender la rodilla**
 - d. Rotación de toda la pierna**
 - e. Movilización de pie y tobillo**
- 3. Con la ayuda de la andadera caminar a tolerancia, se debe tratar de no permanecer mucho tiempo con la extremidad hacia abajo. Según vaya tomando fuerza puede intentar subir algunos escalones una o dos veces al día. Si existe dolor o hinchazón se debe disminuir el tiempo de caminar y avisarnos de inmediato.**
- 4. El riesgo de trombosis venosa es alto por lo que las indicaciones de medias y anticoagulante deben ser seguidas al pie de la letra para reducirlo al mínimo. Así mismo debe tomar sus medicamentos indicados en forma precisa.**
- 5. No existen restricciones dietéticas, no debiendo ser muy abundante la cantidad.**
- 6. Tomar los medicamentos indicados con puntualidad.**

- 7. Siete días después de la cirugía ya es posible bañarse mojándose las heridas al final del baño retirándose los parches impermeables. Posteriormente secarlas y colocar nuevamente los parches además de sus medias compresivas.**
- 8. La próxima cita es dos semanas después de la cirugía, por favor llame al consultorio para confirmar la hora.**
- 9. Siempre prender la luz para caminar, la obscuridad puede ser causa de caídas y complicaciones.**
- 10. Normalmente se presentan los siguientes fenómenos:**
 - a. Moretones (equimosis) en la pierna debido a los anticoagulantes.**
 - b. Hinchazón moderada o leve cuando se permanece con la pierna baja.**
 - c. Algo de aumento de volumen en la rodilla operada.**
 - d. Dolor moderado o leve que con los días va cediendo.**
 - e. Febrícula hasta de 37.5 °C los primeros 5 días, cualquier elevación mayor favor de notificarnos.**
- 11. Recuerde que fue sometido a un procedimiento de cirugía mayor, que requiere cuidados importantes para asegurar los buenos resultados. Las primeras cuatro semanas son cruciales para recuperar la movilidad y la fuerza por lo que es trascendente que siga las instrucciones en forma precisa.**
- 12. Las indicaciones de la terapia física son pensadas para asegurar la rehabilitación adecuada.**

13. Los siguientes cuidados deben ser tomados en cuenta a largo plazo:

- **La duración de la prótesis va en función directa de la carga a la que es sometida, por lo que se deben evitar trabajos pesados, exceso de escaleras y posiciones forzadas de flexión. Es muy importante mantener el peso lo más bajo posible.**
- **Siempre cuidar las actividades para evitar caídas o resbalones, prender la luz en la noche y evitar caminar en empedrados, terreno irregular o en donde existan obstáculos.**
- **La actividad física debe ser moderada, solo permitimos caminar, hacer bicicleta estacionaria en forma moderada y los ejercicios de fortalecimiento indicados por su terapeuta.**
- **Debido a la gran cantidad de material extraño que colocamos en su rodilla existe cierta predisposición a que cualquier infección (garganta, caries, respiratoria, urinaria o digestiva) se implante en la prótesis a través de la sangre. Por lo anterior cualquier infección que se presente debe ser tratada en forma enérgica con la supervisión de un médico.**

Si existe alguna duda o contratiempo por favor contáctenos en el consultorio en días hábiles de 8 a 21 hrs. o al radio al 5629 9800 clave 1455 en otros horarios.

**DR. SALVADOR RIVERO BOSCHERT
CIRUGÍA ORTOPÉDICA
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**