

Consejos prácticos para las personas con prótesis de rodilla



Germans Trias i Pujol
Hospital

Institut Català de la Salut

La intervención

Una prótesis de rodilla es una articulación artificial que sustituye la rodilla lesionada a causa de la artrosis.

La artrosis es una enfermedad crónica que destruye el cartílago de las articulaciones, provocando dolor y pérdida de movimiento.

La prótesis de rodilla tiene la función de eliminar el dolor y la incapacidad causados por la artrosis.

En general, el ingreso es el mismo día de la intervención a las 7 h.

Qué debo traer?

- Zapatillas cerradas con suela de goma no deslizante y de un número superior al que calza habitualmente, ya que la pierna operada se puede hinchar.
- Pijama o camisola.
- Pantalones cortos para hacer rehabilitación.
- Dos muletas.
- Lista de su medicación habitual, y la medicación.

Recuerde:

- No traiga joyas ni objetos de valor al hospital.
- Dúchese cuidadosamente la noche antes de la intervención, incluyendo el pelo, y enjuáguese los dientes con elixir antiséptico. Haga lo mismo la mañana de la intervención.
- No se aplique cremas ni colonias.
- Retírese el esmalte de uñas, dado el caso.
- Retírese las uñas postizas, dado el caso.



Después de la intervención

- Pasado el efecto de la anestesia, podrá subir a la habitación.
- En la cama de la habitación podrá moverse y cambiar de posición, pero siempre boca arriba, con el cabezal ligeramente incorporado y las piernas estiradas.
- Es muy importante que no coloque ningún objeto debajo de la rodilla operada y que en todo momento el dedo gordo del pie mire hacia arriba.



- Al día siguiente de la intervención le valorará el servicio de Rehabilitación e iniciará el tratamiento con el fisioterapeuta. Se podrá sentar e ir al lavabo con el caminador.

En la cama, después de la intervención

1. Punta y talón: mueva los pies y los dedos de los pies hacia arriba y hacia abajo.



2. Haga pequeños círculos con los pies.
3. Mantenga la pierna estirada con la punta del pie hacia arriba; presione la parte posterior de la rodilla contra la cama, con la pierna tan recta y estirada como sea posible; 10 segundos en tensión y 5 en relajación.



Cuando hayan pasado 24 h desde la intervención

Le retiraremos el drenaje y le colocaremos una media elástica.

1. Doblando la pierna no operada con el pie bien apoyado, mantenga estirada la pierna operada. Levántela estirando la rodilla tanto como pueda, con la punta del pie hacia arriba.



Manténgase 5 segundos en esta posición y descanse.



2. Eleve la pierna operada unos centímetros, separándola del cuerpo y volviéndola a aproximar. Descanse un momento y repita el movimiento.



3. Doble la pierna no operada con el pie bien apoyado y después doble la pierna operada arrastrando el talón por encima de la cama, flexionando la rodilla. Descanse un momento y repita el movimiento.



Ejercicios



4. Siéntese en el borde de la cama, o en la silla, y deje que la pierna cuelgue. Pase la pierna no operada por delante de la operada y presione para doblar la pierna operada. Aguante 10 segundos y descanse.



5. También, desde la cama, puede hacer un ejercicio con la férula CPM (movimiento pasivo continuo). Es una herramienta que sólo puede ser manipulada por los profesionales sanitarios. Sirve para flexionar y extender la rodilla según unos parámetros que pauta el médico.



Ejercicios



...Sentarse en la silla

1. Acérquese al borde de la silla y estire la pierna operada.
2. Cargue el peso sobre la pierna no operada y apóyese en la silla.
3. Siéntese en la silla con la mano en los apoyabrazos y baje sin dejarse caer.



Cómo...

...Levantarse de la silla

1. Estire hacia adelante la pierna operada.
2. Incline el cuerpo.
3. Haga fuerza con los brazos.
4. Apoye el peso sobre la pierna no operada e incorpórese.



...Empezar a caminar

1. De pie, avance con el caminador (que le facilitaremos los primeros días) o con las muletas (que tendrá que adquirir).
2. Ponga primero la pierna operada delante.
3. Después, la pierna no operada, sin sobrepasar la operada, para no perder el equilibrio.



Cómo...

...Estirarse en la cama

Siéntese en el borde de la cama. Con la pierna no operada sujete el peso de la pierna operada y hágala subir a la cama.



...Levantarse de la cama

Acérquese al borde de la cama y deje caer lentamente las dos piernas hasta sentarse.



Cómo...

...Subir escaleras

1. Haga subir primero la pierna no operada.
2. Después, la operada.
3. Y por último, las muletas.



...Bajar escaleras

4. De bajada, primero las muletas.
5. Después, la pierna operada.
6. Finalmente, la pierna no operada.



Recomendaciones una vez le demos el alta

El alta será antes de las 12.00 h, por norma general.

En casa, a la hora de ducharse:

Puede ducharse, pero no bañarse si aún lleva las grapas.

Es muy recomendable que en la ducha coloque un asidero, un banquillo y suelo antideslizante para evitar caídas.

Para entrar en la ducha, apóyese en el asidero, y haga entrar primero la pierna no operada. Si dispone de bañera, existen mesas de baño que podría instalar para facilitar la entrada y la salida.

En casa, en el día a día:

Evite el exceso de peso corporal.

Le aconsejamos no levantar o transportar pesos excesivos.

Para girar el cuerpo, haga pasos pequeños. Evite girar la rodilla de forma brusca.

Evite las actividades con riesgo de caída. Por ejemplo, subir la escalera plegable para colgar cortinas, para limpiar o para recoger objetos.

Haga caminatas frecuentes, evitando grandes distancias.

Evite suelos mojados, alfombras, cables y juguetes.

Vaya con cuidado con los animales domésticos.

Vaya a urgencias si:

- Tiene dolor intenso.
- Tiene hinchada la pantorrilla.
- Sufre una pérdida importante de flexión, con fiebre.

Para cualquier duda:

asalmeronr.germanstrias@gencat.cat





Generalitat de Catalunya
Departament de Salut