

PLAN CASERO REEMPLAZO TOTAL DE RODILLA



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

Derecho de autor ® 2023

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de la presente obra por cualquier medio sea impreso, magnético y digital, sin la autorización escrita de los titulares del copyright o derecho de autor, bajo las sanciones establecidas en las leyes nacionales y tratados suscritos por Colombia.

Hospital Universitario San Ignacio

Julio César Castellanos Ramírez, MD.

Director General HUSI

Reinaldo Grueso Angulo, MD.

Director Científico HUSI

Autores

Sonia Constanza Hernandez Melo

Fisioterapeuta

Unidad de Rehabilitación.

Sandra Cecilia Moreno Santiago

Fisioterapeuta

Unidad de Rehabilitación.

Diseño y edición:

Oficina de Comunicaciones HUSI

Bogotá, Colombia. 2023.

Reemplazo Total de Rodilla

El reemplazo articular es la sustitución de las estructuras que se han deteriorado en la articulación incluyendo el cartílago y partes óseas por implantes de diferentes materiales que cumplan la misma función de la rodilla.

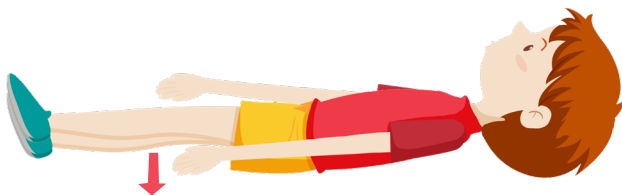
A continuación, encontrará una serie de ejercicios que deberá **realizar de 2 a 3 veces en el día** para mejorar la fuerza, el movimiento y facilitar el retorno a sus actividades con la mayor independencia posible después de la cirugía.

Ejercicios a realizar

Ejercicio 1. Acostado boca arriba, mueva el pie hacia arriba y hacia abajo.



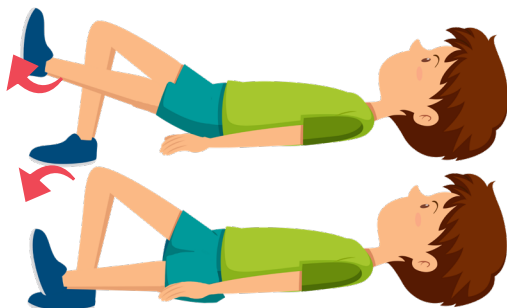
Ejercicio 2. Acostado boca arriba realice presión hacia la cama con la parte posterior de la rodilla (**mantenga de 5 a 10 segundos**).



Ejercicio 3. Acostado boca arriba, doble la rodilla llevando el talón hacia los glúteos y regrese su posición inicial.



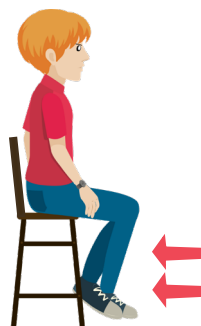
Ejercicio 4. Acostado boca arriba, eleve la pierna operada con la rodilla estirada, **mantenga de 5 a 10 segundos y baje lentamente.**



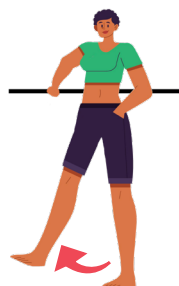
Ejercicio 5. Sentado sobre una silla con espaldar o superficie firme, estire la rodilla hasta que extienda completamente y bájela lentamente.



Ejercicio 6. Doblar la rodilla operada a tolerancia del dolor ayudándose de la otra pierna y **mantener 5 segundos.**



Ejercicio 7. De pie con el soporte de una baranda o del caminador, eleve toda la pierna, con la rodilla extendida, hacia adelante.



Ejercicio 8. Boca abajo, en una superficie firme, doblar la rodilla lo máximo que pueda, hasta un dolor tolerable, ayudándose de la otra pierna y **mantenga 5 segundos.**



Realice estos ejercicios de 10 a 15 repeticiones cada uno y 2 a 3 veces al día. Haga los ejercicios sin llegar al punto de sentir dolor severo.

Técnica para caminar

1. Lleve hacia adelante el caminador.
2. Avance la pierna operada.
3. Finalmente, avance con la pierna no operada.

La altura adecuada del caminador es que la empuñadura quede a la altura indicada por la fisioterapeuta, los brazos no deben quedar ni muy estirados ni muy flexionados.



Ajustar a la altura de la cadera

Evite quedar muy cerca del caminador cuando de el paso, ya que puede perder el equilibrio.

Técnica para subir y bajar escaleras

Para subir:

Primero suba su pierna no operada y luego la operada al mismo escalón, por último el bastón o muleta. Use pasamanos si es posible.

No lo realice con caminador.

Para bajar:

Debe colocar el bastón o muleta primero, bajar la pierna operada y finalmente la pierna no operada.



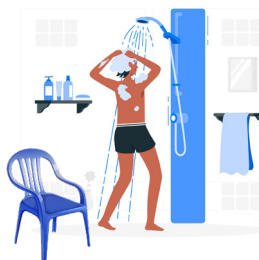
Vestido y calzado



Evite prendas ajustadas sobre la herida, utilice calzado cerrado, con suela antideslizante y cómodo.

Cuidados en el baño

Puede utilizar una silla plástica dentro de la ducha mientras recupera la estabilidad o equilibrio totalmente, considerar el uso de barras de agarre en ducha o sanitario.



Recomendaciones de medicamentos



Seguir las indicaciones médicas.

Tomar los medicamentos según dosis, frecuencia y duración del tratamiento indicado por el médico.

Continúe el uso del incentivo respiratorio según lo indicado por el terapeuta respiratorio durante la hospitalización.

Signos de alarma

- Fiebre (mayor a 38°).
- Aumento del dolor, inflamación, o enrojecimiento de la herida.
- Sangrado o secreción en la herida.
- Tos, dolor en el pecho.



En caso de presentar alguno de estos síntomas acuda al Servicio de Urgencias del Hospital.

Haga un registro de sus ejercicios diarios en la tabla que está a continuación. Marque con una **X** los ejercicios realizados diariamente:

Tabla ejercicios de rehabilitación postoperatoria remplazo rodilla					
Día	1	2	3	4	5
Ejercicio					
1. Pie arriba y abajo acostado					
2. Presionar cojín rodilla					
3. Doblar rodilla acostado					
4. Elevar pierna acostado					
5. Estirar rodilla sentado					
6. Doblar rodilla sentado					
7. De pie pierna adelante					
8. Doblar rodilla boca abajo					

REMISIONES

Hospital Universitario San Ignacio
Carrera 7 No. 40-62
Bogotá, Colombia.

Solicitud de citas médicas
(601) 3904874

Unidad de Rehabilitación Servicio de Fisioterapia

Teléfono de contacto
(601) 5946161 Ext. 2330

[**www.husi.org.co**](http://www.husi.org.co)



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL