

PROTOCOLO DE REHABILITACIÓN PARA PACIENTES OPERADOS CON PRÓTESIS DE RODILLA



Servicio de Medicina Física y Rehabilitación

OBJETIVOS

- ⇒ Eliminar el dolor y la inflamación.
- ⇒ Recuperar la fuerza y la movilidad necesarias para realizar las actividades cotidianas.
- ⇒ Prevenir problemas circulatorios.

CONSEJOS

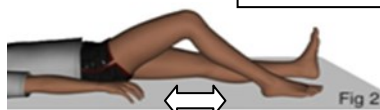
- ⇒ Hacer los ejercicios recomendados varias veces al día. (4 ó 5)
- ⇒ **NO** realizar ejercicios en el agua hasta que la herida quirúrgica se haya cerrado por completo.
- ⇒ **NO** colocar almohadones bajo de la rodilla, ya que impiden su extensión completa.
- ⇒ Si existe dolor y/o inflamación, aplicar frío local 10-15 min varias veces al día, sobre todo tras la realización de los ejercicios. **NO** aplicar directamente sobre la piel y retirar

EJERCICIOS EN CAMA O SEMI-INCORPORADO/A

Mover los tobillos: 1º- Hacia delante y hacia atrás. 2º- Describir círculos en el aire.

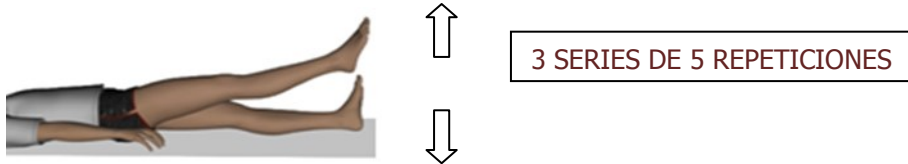


Doblar y estirar la rodilla operada, deslizando el talón por la superficie de la cama

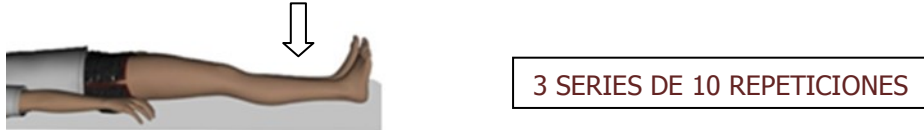


3 SERIES DE 10 REPETICIONES

Elevar la pierna operada de la cama, con la rodilla extendida .



Apretar la rodilla operada hacia el suelo, manteniendo 5s. y relajando otros 5s .

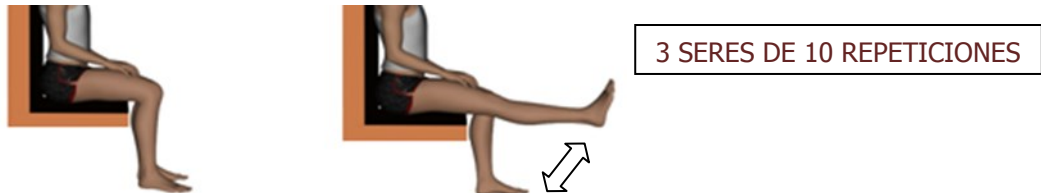


Apretar los glúteos manteniendo 5s. y relajando otros 5s .

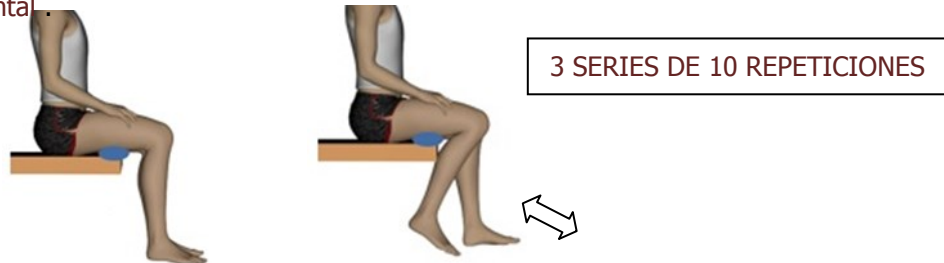
3 SERIES DE 10 REPETICIONES

EJERCICIOS SENTADO/A

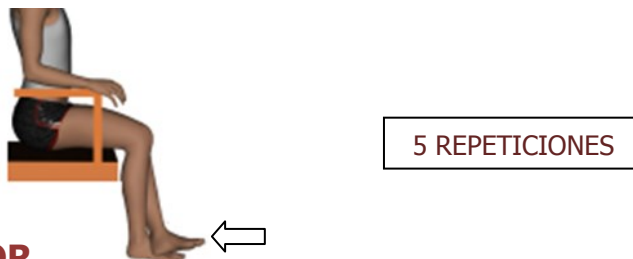
Con el muslo fijo en el asiento, elevar la pierna operada hasta la horizontal y dejar caer lentamente hasta el suelo .



Con el muslo fijo en el asiento, doblar la pierna operada hacia atrás lo máximo posible y volver a la horizontal .



Con el muslo fijo en el asiento, colocar la pierna sana sobre la operada y empujar hacia atrás lo máximo que se pueda. (Mantener 5-10s.)



MARCHA CON ANDADOR

1º- Adelantar el andador.

2º- Adelantar la pierna operada, colocándola en el centro del andador.

3º- Adelantar la pierna sana, descargando parte de nuestro peso hacia los brazos.

SUBIDA Y BAJADA DE ESCALERAS

Para subir: Primero la pierna no operada y después la operada.

Para bajar: Primero la pierna operada y después la no operada.