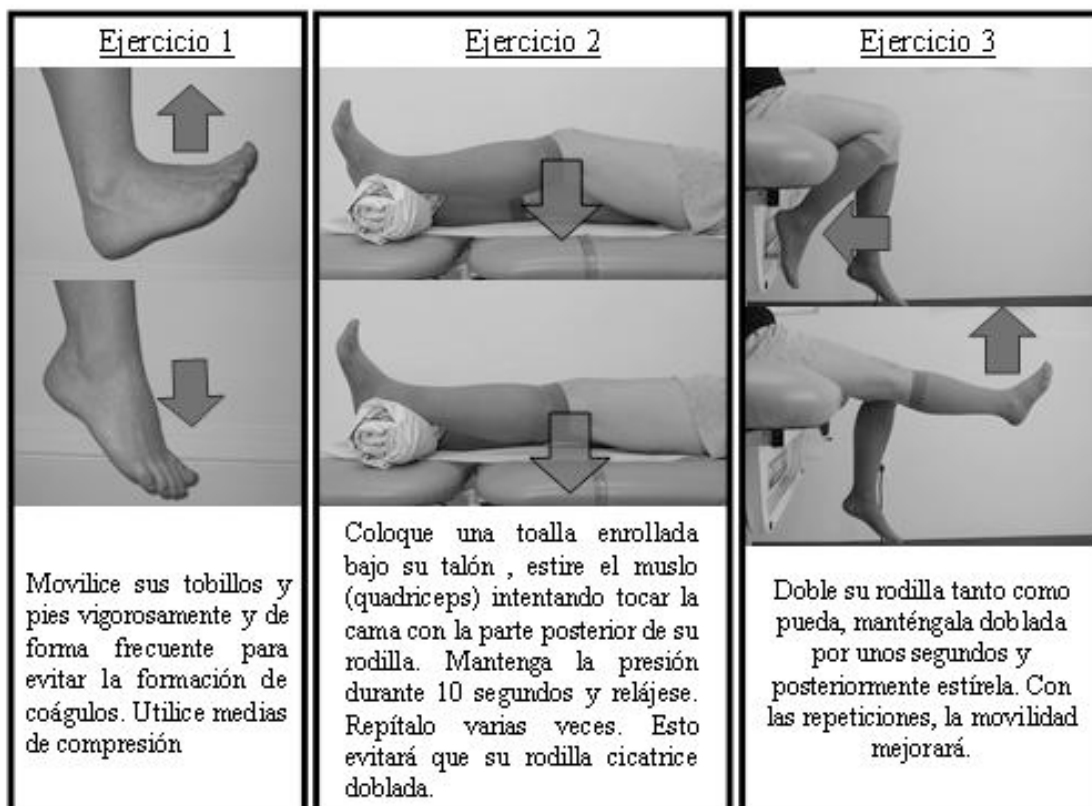


### **INSTRUCCIONES AL ALTA DEPUES DEL REEMPLAZO DE RODILLA**

1. Utilice las medias de compresión elásticas que se le han proporcionado en el hospital u obténgalas en una farmacia. Debe ponerse las medias elásticas por la mañana y retirarlas por la noche antes de acostarse. Necesitará ayuda para la colocación/retiro de las medias y los zapatos, así como para cortarse las uñas de los pies.
2. Siga las instrucciones que el fisioterapeuta le haya dado en el hospital relacionadas con la utilización de bastón, muletas o andador, así como la cantidad de peso que puede cargar en su pierna operada (carga total, parcial (50%, 10%)).
3. Para conseguir el mejor resultado, es fundamental que realice los ejercicios que le han enseñado en el hospital. Para que no tenga ninguna duda, le adjuntamos los ejercicios más importantes. Estas primeras semanas son fundamentales, porque durante ellas obtendrá la mayor parte de la movilidad de su nueva rodilla, por lo tanto debe realizar los ejercicios con entusiasmo y frecuentemente, en función de su tolerancia. Es posible que durante las primeras semanas después de la cirugía tenga molestias o dolor durante la práctica de los ejercicios. ¡No se preocupe, los ejercicios NO dañarán a la prótesis! Si el dolor es severo, ponga su rodilla en reposo y aplique hielo. Tome la medicación para el dolor una hora antes de realizar los ejercicios y posteriormente, coloque hielo sobre su rodilla. Realice el ejercicio de flexión y extensión de sus tobillos y pies (ejercicio 1) tantas veces como le sea posible, debido a que este ejercicio previene la formación de coágulos en sus venas.



4. Aplique hielo sobre su rodilla de forma intermitente. Debe sentir una sensación de frescor agradable y nunca la sensación quemante del hielo. Tome la medicación analgésica como se le ha pautado. Una rodilla sin dolor se rehabilitará mejor y más rápidamente que una rodilla dolorosa.
5. Para estar más cómodo puede sentarse en una silla alta con reposabrazos y respaldo. Utilice sus manos, para sentarse y levantarse de la silla. Utilice un asiento de inodoro elevado.
6. Si ha tenido un reemplazo de la rodilla derecha o de ambas rodillas, no puede conducir por las primeras seis semanas después de la cirugía. SI ha tenido un reemplazo de su rodilla izquierda y tiene un automóvil de cambio automático, puede guiar cuando se sienta confortable en el asiento del conductor. NO CONDUZCA si esta bajo el efecto de las medicinas prescritas para el dolor post-operatorio. Puede usar un automóvil como pasajero si tiene cuidado al entrar y salir del vehículo. Use su asiento lo más alto y reclinado hacia atrás posible.
7. Si su cama es baja, coloque otro colchón extra o bloques de madera para elevar la altura de la cama.
8. Aunque se encontrará más cómodo con la rodilla ligeramente doblada, nunca coloque toallas o almohadas bajo su rodilla ya que esto puede contribuir a que su rodilla cicatrice doblada, comprometiendo el éxito de su operación. Cuando esté acostado con su rodilla estirada su pie debe apuntar el techo, nunca debe estar rotado hacia afuera.
9. **INSTRUCCIONES IMPORTANTES SOBRE ANTICOAGULACION POST-OPERATORIA:** Dependiendo del tipo de cirugía y su historia médica, prescribiré un anticoagulante leve (aspirina) o uno potente (Cumadina - Warfarina) que Usted debe tomar por las primeras seis semanas después de la cirugía:
  - a. *Si Usted esta tomando aspirina*, tome una tableta de 325mg después del desayuno y una después de la cena las primeras dos semanas. Después, tome solo una tableta por día después del desayuno hasta que cumpla las seis semanas de la cirugía.
  - b. *Si Usted esta tomando Cumadina – Warfarina*, la dosis diaria de medicación debe ser determinada por el médico internista que hizo su chequeo pre-operatorio en HSS. Usted necesita análisis de sangre periódicos para determinar la dosis adecuada de Cumadina. Si Usted se encuentra en su casa, la enfermera que lo visita regularmente ordenará estos análisis de sangre. Asegúrese que los resultados son transmitidos a su médico quien le indicará la dosis adecuada de Cumadina que Usted debe tomar cada día. **Esto es fundamental para asegurar una anticoagulación adecuada y prevenir complicaciones graves.**
10. Durante las primeras semanas, puede haber hinchazón (edema) de la rodilla operada, de la pierna y el pie, incluso puede presentar un hematoma. Esto generalmente desaparece con el paso del tiempo, especialmente si sigue las INSTRUCCIONES PARA PREVENIR EL EDEMA. Su nivel de actividad puede aumentar progresivamente conforme vaya disminuyendo el dolor.
11. Los agrafes de sutura deben ser retiradas a los 10-15 días de la cirugía. Antes de retirarse del hospital solicite a enfermería un equipo para el retiro de los agrafes de sutura (“staple removal kit”). Los agrafes de piel pueden ser retirados en su centro de rehabilitación, o por su médico de familia o por una enfermera local. De lo contrario, solicite una cita en mi oficina y yo mismo retiraré sus agrafes. Puede ducharse al día siguiente del retiro de los mismos. Entre y salga de la ducha siguiendo las instrucciones del fisioterapeuta.

12. Lea detenidamente el material proporcionado durante la clase preoperatoria: **“Your Pathway to Recovery following Knee Replacement”**.

13. Acuda a revisión con su medico de familia o medico internista habitual.

Esta es una guía general para las primeras seis a ocho semanas después de su cirugía. La fecha de la próxima cita la encontrará en la tarjeta que acompaña a estas instrucciones. En esa visita se le realizarán radiografías. En ese momento, dependiendo de su evolución, se harán nuevas recomendaciones que en general consisten en el aumento de sus actividades y reducción de sus restricciones.

Alejandro González Della Valle, MD  
Orthopaedic Surgeon - Hospital for Special Surgery  
Associate Professor of Orthopaedic Surgery – Weill Medical College of Cornell University