

INSTRUCCIONES A LAS 6 - 8 SEMANAS DESPUES DEL REEMPLAZO DE RODILLA

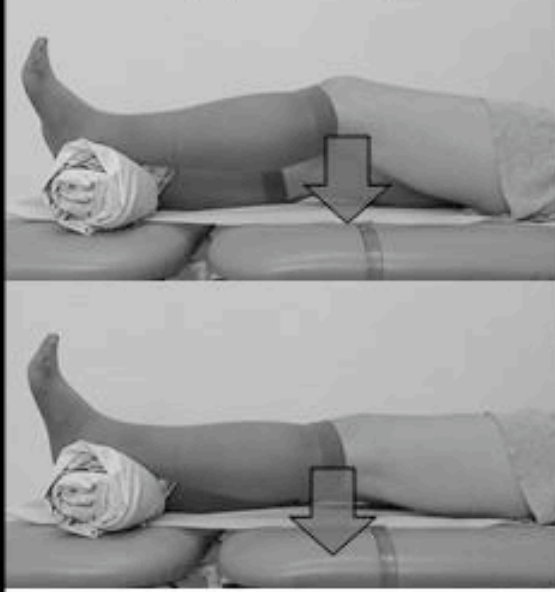
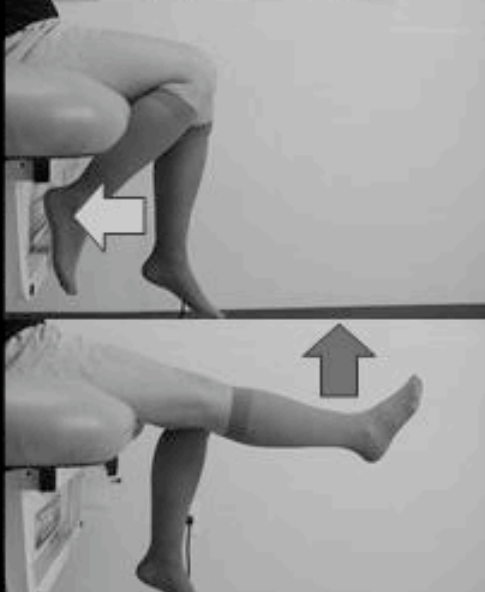
Usted ha pasado el periodo más crítico de su recuperación. A partir de este momento, podrá aumentar progresivamente sus actividades según su tolerancia, siempre y cuando su rodilla no le duela.

1. Puede dejar de utilizar la silla, cama e inodoro elevados. Sin embargo es más seguro y confortable sentarse en sillas elevadas con reposabrazos.
2. No es necesaria la utilización de una almohada entre sus piernas por la noche. Puede dormir de ambos lados y sobre su estomago sin necesidad de la almohada.
3. Puede dejar de utilizar las medias de compresión si sus piernas no están hinchadas por la tarde.
4. Si la intervención realizada es un reemplazo de rodilla convencional, puede dejar de utilizar el bastón tan pronto como se encuentre seguro y sea capaz de caminar sin dolor o cojera. En cambio, si la intervención realizada es una revisión de su prótesis de rodilla u otro tipo de cirugía, en la cita de hoy le indicaré la cantidad de carga que debe poner sobre su rodilla operada.
5. Debe continuar realizando ejercicios de fortalecimiento y movilización de su rodilla, especialmente aquellos que se muestran en la página siguiente. Estos ejercicios le ayudarán a aumentar la movilidad de su rodilla y son fundamentales para obtener los mejores resultados posibles. Debe realizarlos con entusiasmo varias veces al día.
6. Tome duchas en lugar de baños. Coloque una baranda en la pared de la ducha y un taburete dentro y fuera de la bañera para ayudarlo a entrar y salir de ella.
7. A partir de este momento, puede conducir su vehículo.
8. Solicite cita con su médico de familia o su internista habitual.
9. Su rodilla artificial puede activar los detectores de metal en controles de seguridad de los aeropuertos. Mi secretaria le entregará una tarjeta que certifica que usted es portador de una prótesis de rodilla metálica.
10. Solicite con mi secretaria una nueva cita para un examen de su rodilla operada a cuatro meses de la cirugía, es decir, dentro de dos meses y medio.

Alejandro González Della Valle, MD

**** VEA LAS IMPORTANTES IMÁGENES EN LA PAGINA SIGUIENTE ****

Estos ejercicios le ayudarán a obtener la mayor movilidad posible de su rodilla operada. Existe un periodo de tiempo limitado durante el cual usted puede ganar movilidad de la rodilla. Por ello, le recomiendo enfáticamente que realice estos ejercicios de forma frecuente, vigorosa y con entusiasmo con el objetivo de obtener el mejor resultado posible.

<u>Ejercicio 1</u>	<u>Ejercicio 2</u>
	
<p>Coloque una toalla enrollada bajo su talón, estire el muslo(cuadriceps) intentando tocar la cama con la parte posterior de su rodilla. Mantenga la presión durante 10 segundos y relájese. Repítalo varias veces. Esto evitará que su rodilla cicatrice doblada.</p>	<p>Doble su rodilla tanto como pueda, manténgala doblada por unos segundos y posteriormente estírela. Con las repeticiones, la movilidad de su rodilla mejorará.</p>