

RECUPERACION TRAS CIRUGÍA DE PRÓTESIS TOTAL DE RODILLA

Esta información va destinada a aquellas pacientes que se han sometido a una intervención en la cual se les ha colocado una Prótesis Total de Rodilla.

Para que la operación de la prótesis de rodilla sea un éxito y el paciente recupere la máxima capacidad de su articulación es vital que realice correctamente todas las instrucciones y cuidados que su cirujano y fisioterapeuta le recomienden.

Antes de entrar en detalle quiero decirles que una cirugía de una prótesis de rodilla es una intervención muy dura y con una larga recuperación, con un tiempo medio de recuperación de 2 a 6 meses, y a veces hasta que no se cumple el primer año el paciente no se adapta completamente a la prótesis y puede sentir algunas sensaciones raras o extrañas para el paciente pero que son normales en la recuperación de la cirugía de la prótesis de rodilla, como puede ser que los primeros días exista un sangrado por la herida, que la pierna operada e incluso a veces la otra se le hinche mucho, que sienta sensación de crujidos o ruidos en la rodilla, y que pueda tener una pérdida de sensibilidad en la parte externa de la herida y un mayor dolor en la parte interna.

Entre los cuidados e instrucciones que hay que tener en cuenta durante la recuperación en casa antes de hablar de los ejercicios vamos a comentar algo sobre otros aspectos.

CUIDADO DE LA HERIDA

El paciente deberá cuidar la herida resultante de la cirugía para evitar que se produzca una infección.

La herida estará suturada con puntos o grapas. Éstos serán retirados varias semanas tras la operación de prótesis de rodilla. Hasta entonces, e incluso hasta que la cicatriz esté completamente seca, el paciente deberá evitar sumergir o mojar en exceso la herida.

- Seguimiento de la herida: Hay que revisar la herida cada 48-72 horas para detectar los posibles indicios de infección, como el enrojecimiento, hinchazón y sensibilidad excesiva o supuración de la herida. Si crees que puedes tener una infección, contacta con tu médico o enfermera.

- Es posible que la herida sangre, habitualmente por la parte mas distal de la herida, y eso NO supone ninguna complicación. Esto se debe a que hay unas pequeñas

venas en la parte más distal de la herida y a través de ellas puede existir ese sangrado. Si esto ocurre, acuda a la consulta de enfermería para que le hagan una cura de la herida y le apliquen unas grapas más por donde esté saliendo la sangre.



- En ocasiones puede aparecer un hematoma importante en la rodilla. Esto no lo consideramos una complicación sino una incidencia. En la cirugía para colocar la prótesis tenemos que cortar los huesos, y es en los huesos donde tenemos nuestra mayor reserva de sangre, por lo que es normal que tras la cirugía pueda seguir sangrando el hueso y esto dar a lugar a hematomas que suelen aparecer a los días del alta del hospital. Les puede asustar mucho que aparezcan estos hematomas importantes pero estaría dentro de lo normal. En este caso eleve la pierna, utilice flebotónicos y descanse de la rehabilitación unos días .



- Lavarse las manos: Es habitual la tendencia a tocarse la herida, siendo importante evitarlo. De todos modos, por si acaso, hay que mantener las manos limpias para reducir las posibilidades de infección.

- Evitar duchas completas: Por lo menos la primera semana tras la cirugía. Tras ello, es recomendable ducharse con un banco de ducha y lavar la herida quirúrgica con agua y jabón. Recuerda no secarla frotando y no uses cremas.

- Evitar baños: Tanto en bañera como en piscina ya que puede favorecer la aparición de infecciones.

CUIDADO DE LA ALIMENTACION

Es importante seguir una dieta equilibrada después del reemplazo de rodilla a pesar de que durante las semanas siguientes a la operación el paciente puede no tener apetito.

Se aconsejan las primeras semanas potenciar la toma de suplementos proteicos como batidos o yogures con más concentración de proteínas, siendo suficientes los que pueda encontrar en su supermercado habitual, con la intención de ayudar en la cicatrización de la herida quirúrgica así como en la recuperación de la fuerza muscular.

También son aconsejables los suplementos o tratamientos con hierro para recuperar la habitual pérdida sanguínea de la intervención.

ACTIVIDAD FISICA REGULAR

La actividad física es un elemento clave en la recuperación tras una operación de prótesis de rodilla, sobretodo las primeras semanas en casa tras la cirugía.

El paciente debe incluir en su rutina los ejercicios explicados por el médico o el fisioterapeuta, ya que cuanto mejor y con mayor regularidad se realicen, menor será el tiempo de recuperación. Se recomienda empezar a caminar lo antes posible después de la operación, para fortalecer los músculos de la rodilla lo antes posible, ya que en muchos casos debido a la deformidad o al dolor, hay músculos atrofiados debido al desuso. Normalmente, se pueden retomar las actividades cotidianas a las 3 o 6 semanas tras la cirugía.

El programa de ejercicio físico de la recuperación en casa debería incluir:

- Un programa de paseos cortos que aumente gradualmente para aumentar la movilidad del paciente. En un primer momento deberá ser en el interior de casa para después iniciar la actividad en el exterior.

- Ejercicios específicos definidos por un fisioterapeuta con la finalidad de recuperar el movimiento en la articulación así como fortalecerla. Los ejercicios pueden ser realizados por el paciente, aunque en ocasiones puede acudir a un centro de rehabilitación donde le ayudarán en la recuperación.

- La vuelta a las actividades cotidianas como sentarse, ponerse de pie o subir escaleras es vital para fortalecer la articulación tras la operación de prótesis de rodilla.

Los ejercicios indicados tras la cirugía DEBEN DE INICIARSE A LA MAYOR BREVEDAD POSIBLE. Os pondré de ejemplo a este paciente que se operó de una prótesis total de rodilla , y de como fue su evolución en el hospital tras la cirugía



Ejercicios en la cama a las 4 horas de la operación



Caminando por el pasillo del hospital a las 6 horas de la operación



Caminando y haciendo ejercicios en fisioterapia a las 20 horas

EJERCICIOS PARA LA RECUPERACION TRAS LA PROTESIS



En este video podrá ver una serie de ejercicios para poder realizar en su domicilio

Aunque pueden resultarles incómodos al principio, estos ejercicios le ayudarán en su recuperación y, cosa muy importante, le harán disminuir el dolor postoperatorio y el riesgo de una trombosis.

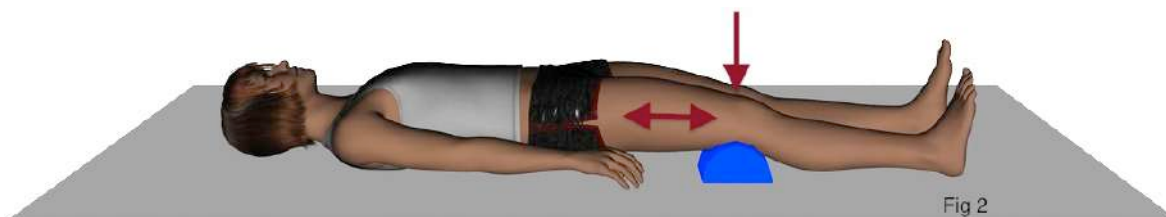
Su cirujano y su fisioterapeuta le darán las instrucciones de ejercicios específicos para usted pero, en general, es recomendable realizar ejercicios durante aproximadamente 20-30 minutos dos o tres veces al día durante las primeras semanas.



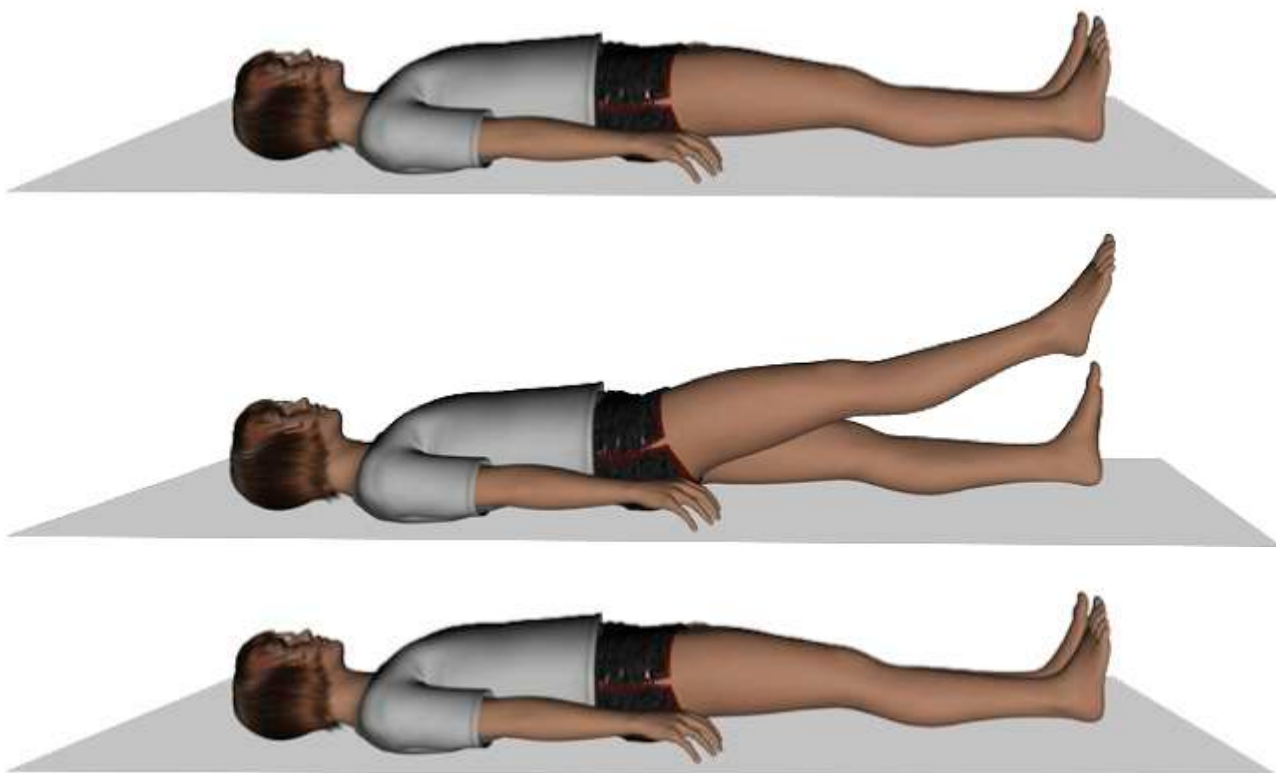
Ejercicios para el postoperatorio inmediato y el primer mes.

Estos ejercicios se inician tan pronto como el médico se lo indique, normalmente el mismo día de la cirugía.

1) **Isométrico de cuádriceps:** contraiga el músculo del muslo, mantenga de 5 a 10 segundos y posteriormente relaje. Realice este ejercicio durante unos 5 minutos varias veces a lo largo del día. Puede ayudarse poniendo una toalla pequeña en el hueco de la rodilla para tener la sensación de aplastarla (Fig 1 y 2).



2) **Potenciación vasto interno:** Con la pierna totalmente estirada sobre la cama, contraiga el músculo del muslo para levantar la pierna unos 20 cm de la cama (una cuarta). Mantener durante 5 a 10 segundos y luego descender lentamente. Repita el ejercicio 5 minutos de cada hora.



3) **Bombeo con el tobillo:** Este ejercicio puede realizarse tanto sentado como tumbado, y consiste en mover el pie arriba y abajo rítmicamente, contrayendo los músculos de la pierna (como si se estuviese pisando el acelerador de un coche o utilizando una máquina de coser de las antiguas). Realice este ejercicio periódicamente a lo largo del día para ayudar a que baje el edema (inflamación) de la pierna.



4) **Ejercicios de extensión de rodilla:** en la prótesis total de rodilla es muy importante evitar el déficit de extensión, que a menudo ya existe previamente y se acompaña de retracción de los músculos de la cara posterior del muslo. Ponga una pequeña toalla enrollada debajo del tobillo de forma que el talón no toque la cama. Apriete el muslo intentando extender la rodilla y tocar la cama con la parte posterior de la rodilla. Mantenga durante 5 a 10 segundos y relaje. Repítalo varias veces al día.



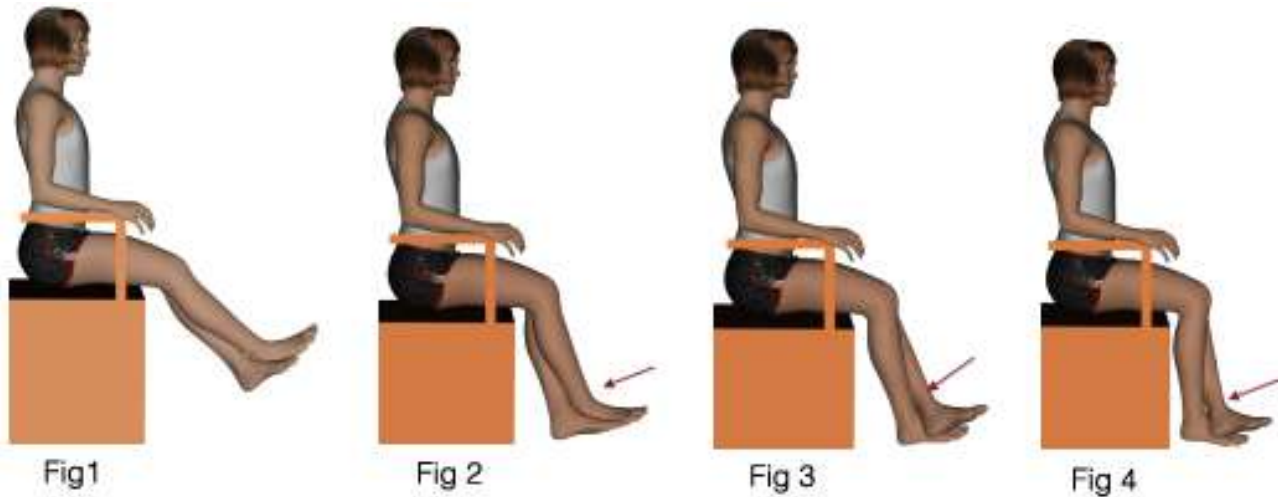
5) Flexión de la rodilla en la cama: Comenzando con la pierna estirada (Fig 1) deslice el talón sobre la cama hacia los glúteos todo lo que pueda (Fig 2), mantenga unos 10 segundos y vuelva a estirar la pierna lentamente (Fig 3).



También puede ayudarse con una toalla apoyada en la cara anterior del tobillo (Fig 4).



6) **Flexión de rodilla con apoyo**: sentado en el borde de la cama o en una silla alta, con el muslo bien apoyado, se coloca un pie detrás del talón de la rodilla operada como apoyo (Fig 1). Se dobla la rodilla lentamente tanto como se pueda (Fig 2), pudiendo cambiar el pie sano a la garganta del pie para ayudarse a doblar la rodilla (Fig 3 y 4). Se mantiene durante 5-10 segundos y después se estira ayudándose con el pie bueno detrás del talón.



7) **Flexión de rodilla sin apoyo**: Sentado sobre una silla alta con las piernas colgando, y con un rodillo o toalla bajo la rodilla, de manera que ésta quede más alta que la cadera (A), se eleva la pierna lentamente todo lo que se pueda (B). Se mantienen 10 segundos y posteriormente se vuelve a la posición de reposo (A) para comenzar a doblarla todo lo que sea posible (C). Mantener 10 segundos y descansar el doble.



8) **Flexión de rodilla asistida**: sentado en el borde de la cama o en una silla alta, con el muslo bien apoyado, se dobla la rodilla tanto como se pueda, hasta que el pie descanse

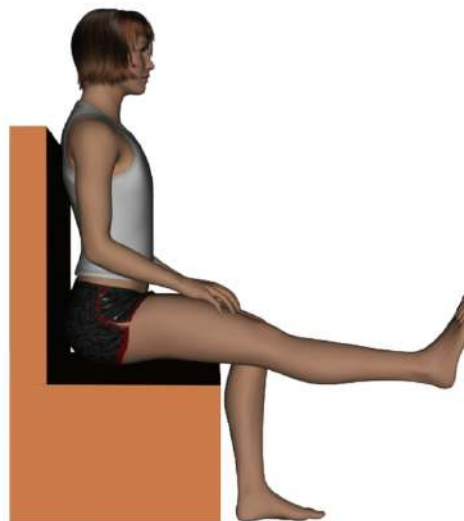
en el suelo. Con el pie ligeramente apoyado en el suelo, se desliza el cuerpo hacia delante en la silla para aumentar la flexión de la rodilla. Se mantiene por 5-10 segundos y después se extiende la rodilla.



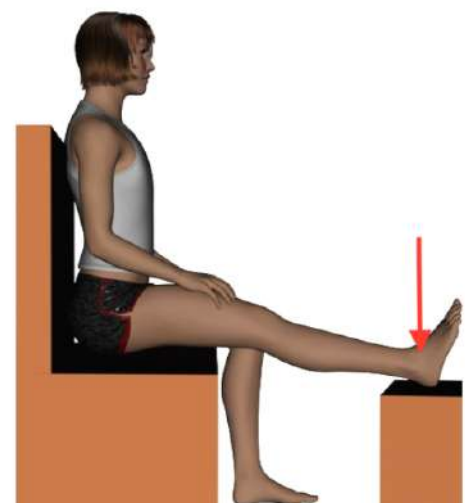
A partir del segundo mes de la operación.

Para recuperar progresivamente la vida normal, es bueno mantener una cierta actividad física. Andar es la mejor, aunque también son recomendables la natación y la bicicleta. Actividades de mayor riesgo, como el esquí, el tenis o el fútbol, solo deberían practicarlos aquellos pacientes, ya iniciados en estos deportes, a partir de los tres o cuatro meses de la intervención. Pero para poder hacer todo esto, necesita fortalecer la musculatura. Los ejercicios de rehabilitación muscular tienen como objetivo reforzar los músculos que estabilizan y mueven la articulación intervenida.

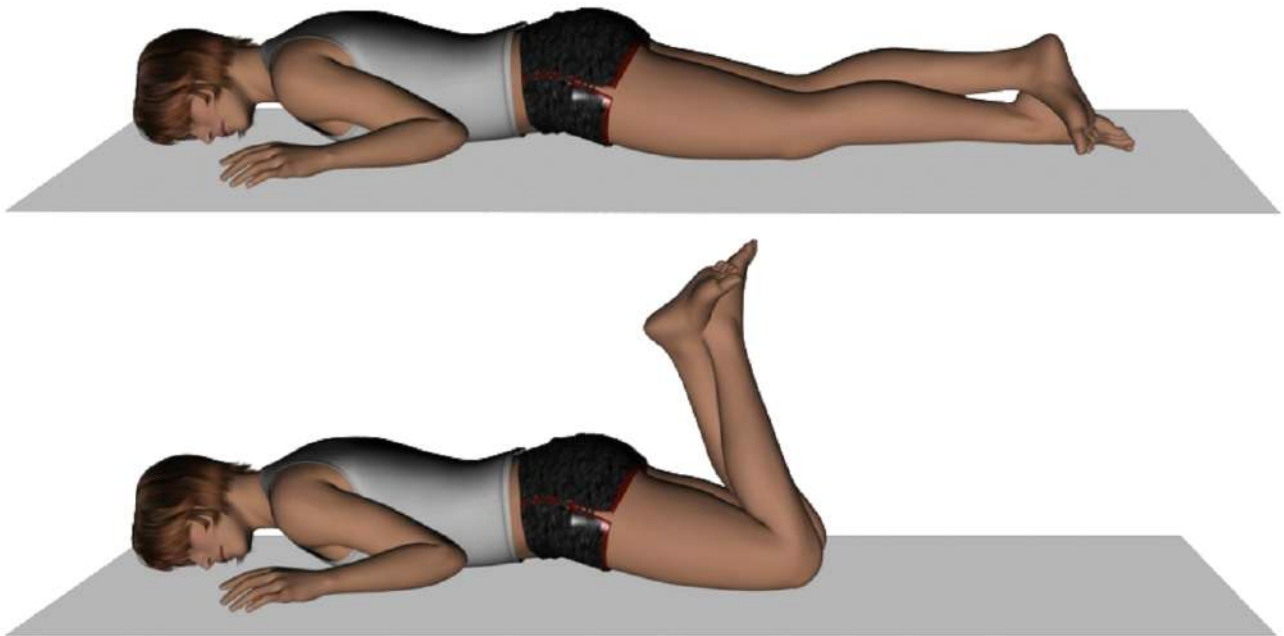
9) Ejercicios de cuádriceps (extensor de la rodilla): Sentado en una silla alta y con la espalda bien recta, estire la pierna hasta la horizontal con el pie hacia usted. Mantenga la posición 10 segundos y descanse la pierna en el suelo o sobre un reposapiés. Repita el ejercicio 10 veces mañana y tarde.



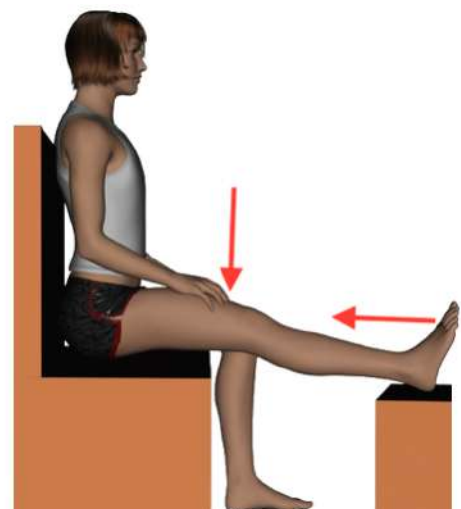
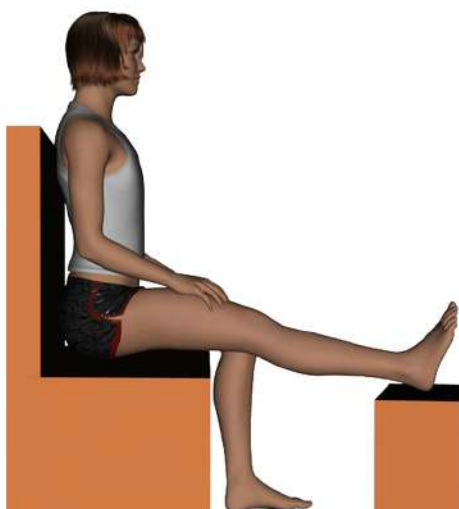
10) Ejercicios de isquiotibiales (flexores de rodilla): sentado/a en la misma silla recta y alta, y descansando la pierna sobre un reposapiés, empuje con energía el reposapiés con el talón. Mantenga la posición durante 10 segundos y descanse. Repita el ejercicio 10 veces mañana y tarde.



11) Ejercicios de estiramiento de cuádriceps (músculo situado en la cara anterior del muslo) para mejorar la flexión: tumbese en la cama boca abajo y cruce las piernas, dejando la pierna operada sobre la sana. Doble las rodillas acercando al máximo los talones a los glúteos. Con la pierna buena ayudamos a doblar la operada. Mantenga la posición durante 10 segundos y descanse. Repita el ejercicio 10 veces mañana y tarde.



12) Ejercicios de estiramiento de isquiotibiales (músculos situados en la cara posterior del muslo) para mejorar la extensión: Sentado/a en una silla, ponga el talón de la pierna operada sobre otra silla o un taburete con la rodilla estirada. En esta postura, empuje la rodilla hacia abajo tirando del pie hacia usted. Mantenga la posición durante 10 segundos y descanse. Repita el ejercicio 10 veces mañana y tarde.



13) Ejercicios resistidos: consisten en hacer los mismos ejercicios de cuádriceps que se han mencionado, es decir, levantar la pierna estirada y ejercicios de doblar y estirar la rodilla estando sentado, pero con un peso colgando del tobillo. Este peso puede ser un

saco de arena, piedras, garbanzos..., y no será superior a 0,5-1 kg al principio. En las tiendas de deporte existen también pesos para el tobillo que se fijan con velcro.

Dolor o hinchazón después del ejercicio

Usted puede experimentar dolor de rodilla o hinchazón después del ejercicio u otra actividad, lo que puede aliviarse elevando la pierna y aplicando hielo envuelto en una toalla. El ejercicio y la actividad deberán mejorar su fortaleza y movilidad constantemente.

Caminar

Caminar adecuadamente es la mejor manera de ayudar a la recuperación de su rodilla. Al principio, caminará con ayuda de un andador o muletas

Camine tan rítmica y suavemente como pueda, ajustando la longitud y velocidad del paso. Al principio se recomiendan pasos cortos, que se podrán ir alargando posteriormente. Al mejorar la resistencia y fortaleza muscular, podrá pasar más tiempo caminando.

Subir y bajar escaleras.

La capacidad para subir y bajar escaleras requiere fortaleza y flexibilidad. Al principio necesitará un pasamanos de apoyo y solo podrá subir los escalones de uno en uno. Suba los escalones con la pierna buena y bájelos con la rodilla operada. Puede que necesite ayuda de alguien hasta que haya recuperado la mayoría de la fuerza.

OTRAS RECOMENDACIONES GENERALES TRAS LA OPERACION

RECOMENDACIONES EN EL HOGAR

Hay que ir con cuidado las primeras semanas tras la sustitución de la articulación para evitar posibles daños hasta que la prótesis se acomode por completo.

Tener un familiar o profesional que te ayude en casa durante estas primeras semanas es importante para evitar esfuerzos excesivos.

Uno de los puntos importantes es perder el miedo a apoyar la pierna y moverse, siempre con cuidado y con muleta o andador, ya que esto acelera la recuperación a nivel físico y mental.

Como principal recomendación, tener una persona que te ayude en casa durante las primeras semanas es muy recomendable y se podría decir que es obligatorio.

Una vez recibas el alta y estés en casa, hay unas indicaciones generales que debes seguir y que te indicamos a continuación:

- **Tomar la medicación:** Si el médico te ha indicado un tratamiento analgésico o de cualquier tipo, sigue las pautas a raja tabla para optimizar su efecto.

- **No conduzcas:** Vas a necesitar que alguien te haga de chófer durante un tiempo, mínimo hasta que el especialista te indique que vuelves a ser apto para conducir. Del mismo modo, si estás tomando analgésicos con contenido narcótico para el dolor no debes conducir bajo ningún concepto.

- **Pierna en alto:** Para reducir la inflamación en la rodilla (algo normal tras la cirugía) se recomienda mantener la rodilla en alto siempre que sea posible, pero nunca colocando un cojín ni nada debajo de la rodilla.

- **No colocar nada bajo la rodilla** al estar tumbado: Aquí nos repetimos, pero es importante no colocar un cojín debajo de la rodilla al estirar la pierna.

- **Molestias por la noche:** Si durante la noche notas molestias en la pierna operada, levántate y camina un poco para aliviarlas.

- **Medias compresivas:** El uso de las medias compresivas ayuda con el control de la inflamación, que es normal las primeras semanas.

- **Evitar infección:** Debes informar a tu médico y a tu dentista de que te has intervenido de prótesis de rodilla, ya que un procedimiento médico realizado sin las oportunas medidas de seguridad puede causar una infección de la prótesis.

- **Uso de calzado cómodo y cerrado:** El equilibrio y la estabilidad son vitales las primeras semanas para evitar caídas que puedan causar daños a la prótesis, por lo que usar calzado cómodo y cerrado es primordial.

- **Evitar el sobrepeso:** Una dieta equilibrada tras la cirugía para evitar el sobrepeso es importante, ya que puede retrasar la recuperación y la adaptación de la prótesis.

EVITAR MOVIMIENTOS FORZADOS QUE PUEDAN DAÑAR LA PROTESIS

Para evitar daños en la prótesis las primeras semanas, a continuación te indicamos una serie de pautas que te ayudarán:

- **Vestirse sentado:** Evitar ponerse los pantalones estando de pie, mejor hacerlo sentado en una silla o desde el borde de la cama para estar más estable y evitar caerse. Además, vístase primero la pierna que ha sido operada (calcetines, pernera del pantalón,

zapato, etc). Por otro lado, al desvestirse, lo último que debe quitarse son las prendas de la pierna operada, evitando esfuerzos innecesarios.

- **Uso de bastones o andadores:** Las primeras semanas, deberás hacer uso de alguno de estos elementos para facilitar tu movilidad hasta que recuperes equilibrio, fuerza y flexibilidad.

- **Usar mochilas y bolsillos:** Hay que procurar llevar las manos libres al caminar, por lo que utilizar una mochila o prendas con muchos bolsillos puede ayudar al paciente.

- **Evitar cargar mucho peso en la pierna operada:** Hay que evitar apoyar mucho peso en la pierna intervenida para que la prótesis no sufra daños hasta que esté totalmente adaptada al paciente.

- **Organización de la casa:** Es importante tener todo lo necesario a mano y a la altura de las manos para evitar tener que agacharse ni estirarse en exceso.

- **Alfombrillas y barandillas:** Adaptar la casa para evitar caídas, sobretodo en el baño para no resbalarse. Elevador para el inodoro puede ser importante ya que las rodillas nunca deben estar por encima de la cadera para no forzar.

- **Subir y bajar escaleras:** Al subir las escaleras, es importante dar el primer paso con la pierna que NO ha sido operada, ya que la presión ejercida en flexión es mayor. Al bajar las escaleras hay que dar el primer paso con la pierna que SÍ se le ha operado. Hay que apoyarse SIEMPRE en el pasamanos de la escalera y EVITAR tramos largos de escaleras durante los primeros dos meses.

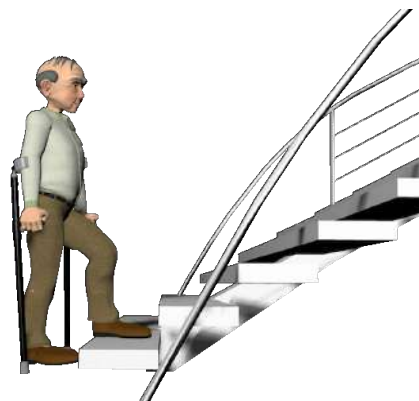
Regla general:

- SUBIR CON LA PIERNA NO OPERADA
- BAJAR CON LA PIERNA OPERADA

MULETAS

Subir escaleras

- Colocarse frente a la escalera.
- Debe subir primero la pierna no operada.
- Subir luego la operada.
- Por último subir las muletas.



Bajar escaleras

- Colocar las muletas primero.
- Luego la pierna operada.
- Por último la pierna sana.



BASTÓN

Subir escaleras

- Colocarse frente a la escalera.
- Agarrarse con una mano de la barandilla.
- Debe subir primero la pierna no operada.
- Subir luego la operada.
- Por último subir el bastón.



Bajar escaleras

- Agarrarse con una mano de la barandilla.
- Colocar el bastón primero.
- Luego la pierna operada.
- Por último la pierna sana.



CUIDADOS A LA HORA DE SENTARSE Y DORMIR

Los principales problemas y dudas de los pacientes van relacionadas con los movimientos cotidianos. En este caso vamos a hablar de sentarse y dormir:

- **Moverse:** Aunque tengas ligeras molestias, no te quedes sentado sin moverte, aunque sea poco y con las muletas camina, ya que es la mejor forma de que los músculos recuperen fuerza, estabilidad y flexibilidad.

- **Usar sillas altas con apoyabrazos:** El hecho de que las sillas sean altas se refiere a que la cadera debe estar siempre por encima de las rodillas, mientras que los

apoyabrazos te permiten levantarte haciendo esfuerzo en el tronco y en los brazos, sin forzar la postura de la rodilla.

- **Alternar postura de flexión y de extensión:** Al estar sentado, alternar la posición de la pierna entre flexión y extensión, siendo a su vez recomendable no pasar mucho tiempo sentado sin levantarse y moverse.

- **No colocar nada bajo la rodilla:** Al tumbarse, tanto para dormir como para lo que sea, no colocar nada bajo la rodilla operada.

- **Postura al sentarse:** Hay que evitar sofás, sillas blandas, taburetes y demás asientos bajos, del mismo modo que no hay que colocar la rodilla en posturas dobladas hacia dentro.

- **Postura para dormir:** Es importante dormir recto y boca arriba (sin nada debajo de la rodilla) teniendo las piernas estiradas, momento en que se puede aprovechar para hacer los ejercicios de rodilla. De todos modos, también es posible dormir de lado siempre y cuando se coloque una almohada entre las piernas.

- **Elevar la cama:** Puede ser necesario utilizar un colchón de más para elevar la cama de forma que al levantarte las rodillas siempre queden por debajo de la cadera. Tenlo en cuenta.

- **Cambiar de postura:** Evitar mantener la misma postura durante más de 45 ó 60 minutos.

- **No cruzar las piernas:** Evítalo a toda costa, puede ser perjudicial para la prótesis.

- **Evitar viajes largos:** Realizar viajes largos de varias horas sentados implica mantener la articulación en una posición de semiflexión que no es beneficiosa. Evite estos viajes o haga numerosas paradas durante el mismo (Cada 45 ó 60 minutos).

OS DEJO OTROS VIDEOS CON EJERCICIOS PARA LA RECUPERACION DE LA PROTESIS DE RODILLA POR SI OS VIENEN MEJOR ESTOS EJERCICIOS





PROTESIS DE RODILLA PREGUNTAS FRECUENTES



