

GUIA DE CUIDADOS Y EJERCICIOS DOMICILIARIOS PARA PACIENTES INTERVENIDOS DE ARTROPLASTIA TOTAL DE RODILLA



¿CUÁNDO ES NECESARIA UNA ARTROPLASTIA DE RODILLA?

La cirugía de reemplazo de rodilla suele ser necesaria cuando la superficie articular de la misma sufre un desgaste o daño, que conduce a una disminución de la movilidad y a la aparición de dolor, incluso en reposo.

La causa más frecuente de desgaste o daño articular es la Artrosis. Sin embargo, algunas fracturas o tumores óseos también pueden hacer necesaria la cirugía de reemplazo articular.

El tratamiento inicial se realiza mediante cambio de hábitos de vida (pérdida de peso, realización de ejercicio físico, uso de bastón, etc.), antiinflamatorios, analgésicos e infiltraciones (administración de medicamento de manera local en la rodilla). En caso de mala evolución, puede resultar conveniente proceder a la cirugía de reemplazo articular o Artroplastia total de rodilla, que consta de varios implantes artificiales que sustituyen las superficies articulares originales enfermas.



RECOMENDACIONES PREVIAS A LA CIRUGÍA

Es importante que recuerde que usted no es un sujeto pasivo, es el pilar más importante de la cirugía por tanto ha de colaborar con el equipo quirúrgico en todo momento.

- Cuide su alimentación, bebiendo mucho líquido y manteniéndose hidratado. Realice comidas ligeras, especialmente los días previos a la cirugía.
- Tome mucha fibra (los medicamentos que combaten el dolor y los que se usan durante la anestesia suelen producir estreñimiento).
- Consuma alimentos ricos en hierro (pasas, verduras de hojas verdes, carne roja) y en vitamina C para absorber éste hierro (melón, tomate y naranjas).
- Importante el aporte de calcio en la dieta con lácteos y sus derivados, así como cereales y verduras de hojas verdes.
- **Controle su peso, ya que un aumento excesivo puede suponer un riesgo para la cirugía y un motivo de suspensión de la misma.**



Salud bucodental:

- Programe todos aquellos procedimientos dentales, como extracciones y trabajo periodontal, previamente a la prótesis de cadera para evitar el posible riesgo de infección.
- Las limpiezas rutinarias deben aplazarse durante varias semanas después de la implantación.
- Si tiene que realizar algún tipo de manipulación dental o se realiza cualquier endoscopia tenga en cuenta que debe tomar tratamiento antibiótico profiláctico previo a la intervención y tras ello. Debe acudir y ser valorada por el especialista que llevará a cabo dicha manipulación (habitualmente un B-lactámico antes de la misma y hasta 48h después).



Consumo de alcohol-tabaco:

- Es importante que le indique al anestesista cuanto alcohol consume al día para valorar si puede tener algún problema en su recuperación posterior.
- **Es imprescindible que deje de fumar**, ya que causa un aumento de problemas respiratorios, retrasa la recuperación y aumenta el riesgo de complicaciones como infecciones y trombosis.
- Resfriados comunes, infecciones de orina, fiebre, faringitis, heridas en miembro a operar, etc... En estos casos u otros supuestos en los que se encuentre mal es importante que lo comunique al menos 1 o 2 días antes a la secretaría de cirugía ortopédica y traumatología, ya que la realización de la cirugía supondría un grave riesgo para su salud.



Diabetes Mellitus:

- Es importante tener un buen control de las cifras de glucemia previa a la cirugía con el objetivo de disminuir los riesgos de complicaciones quirúrgicas.

Medicamentos:

La toma de heparinas, anticoagulantes (Acenocumarol- SINTROM-, Edoxaban – LIXIANA- Apixaban- ELIQUIS- Rivaroxaban –XARELTO- Dabigatran- PRADAXA-), Antiagregantes (Aspirina (sin importar dosis) o Adiro, Clopidogrel, Triflusal) o Antiinflamatorios (como Ibuprofeno, Naproxeno –ANTALGIN- Metamizol –NOLOTIL) debe comunicarlos, tanto al cirujano como al anestesista, quienes le indicaran cuando debe dejar de tomarlo y cuando se reintroducirá. Asegúrese de todos los medicamentos que toma previos a la cirugía.



Situaciones especiales:

En caso de haber padecido alguna reacción a alguna transfusión previa, tener alguna patología en sangre o rechazar transfusiones debe comunicárselo al equipo quirúrgico para evitar cualquier problema que pueda surgir durante la cirugía ya que la posibilidad de transfusión tras la intervención son elevadas

ARTROPLASTIA TOTAL DE RODILLA

Las intervenciones de reemplazo de la rodilla son operaciones seguras y que dan buenos resultados de manera general. Sin embargo el éxito de la cirugía depende en gran parte de la implicación y colaboración del paciente.

Finalizada la intervención y previamente al inicio de la fisioterapia, es aconsejable seguir una serie de recomendaciones y ejercicios para favorecer y acelerar el proceso de recuperación.

Como regla general, cabe recordar que no se recupera la movilidad y la fuerza muscular hasta 12 meses después de la intervención.



RECOMENDACIONES DE ENFERMERÍA

- Lave la herida quirúrgica y aplique crema hidratante con un ligero masaje, dos veces al día.
- Mantenga la pierna elevada siempre que sea posible.
- Siéntese en sillas altas con apoyabrazos o sofás rígidos.
- Utilice calzado cómodo y cerrado que le sujete bien el pie.
- El exceso de peso es negativo para su recuperación, mantenga una dieta equilibrada, rica en hierro, fibra y acompañada de abundantes líquidos.
- Tome la medicación prescrita en su informe clínico, siguiendo las instrucciones de enfermería .

ATENCIÓN A LOS ELEMENTOS DEL HOGAR

- Retirar alfombras o mobiliario que pueda provocarle una caída.
- Cuidado con el suelo mojado.



RECOMENDACIONES DE FISIOTERAPIA

- Tumbado/a, NO colocar nada bajo la rodilla.
- Sentado/a, alternar la posición de la pierna en flexión y en extensión.
- Si nota la pierna inflamada no se asuste, suele ser normal.
- Realice los ejercicios indicados 3 veces al día.
- Después del ejercicio el hielo le aliviará.



PREGUNTAS FRECUENTES

¿CÓMO CAMINAR CON BASTONES?

- Marcha en paralelo: Adelantar consecutivamente los dos bastones, la pierna operada y finalmente la pierna sana. 2.



- Marcha cruzada: Adelantar consecutivamente el bastón contrario a pierna operada, la pierna operada, el otro bastón y finalmente la pierna sana.



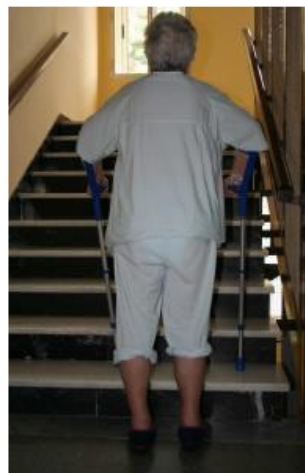
¿CÓMO DEBE SENTARSE?

- Con las piernas en contacto con la silla, coloque las manos en los apoyabrazos, adelante el pie de la pierna operada y siéntese lentamente. -
- Para levantarse siga el mismo procedimiento.



¿CÓMO SUBIR Y BAJAR ESCALERAS?

- SUBIR: Colocar el/los bastón/es en el escalón superior, subir la pierna sana y a continuación la operada.



- BAJAR: Colocar el/los bastones en el escalón inferior, bajar la pierna operada y a continuación la pierna sana.



EJERCICIOS DOMICILIARIOS

EJERCICIOS TUMBADO

- Ejercicios de flexo-extensión de tobillo. Llevar el pie hacia la cara y hacia la cama. Repetir el ejercicio durante 5 minutos.



- -Ejercicios de flexo-extensión de rodilla y cadera. Doblar la rodilla arrastrando el talón por la cama y estirar la rodilla apoyándola en la cama. Realizar 3 series de 10 repeticiones.



- Ejercicios isométricos de cuádriceps (muslo). Colocar una almohada o cojín debajo de las rodillas y aplastarlo, mantener 10 segundos (contar hasta 10). Al mismo tiempo llevar los pies hacia la cara. Realizar 3 series de 10 ejercicios.



EJERCICIOS SENTADO

- Ejercicios de flexión-extensión de tobillo. Llevar el pie hacia la cara y hacia el suelo. Realizar 3 series de 10 repeticiones.



- Ejercicios de flexión-extensión de rodilla. Estirar y doblar la rodilla forzando la flexión, sin sentir dolor. Realizar 3 series de 10 ejercicios.



INFORMACIÓN DE INTERÉS

Por último, el equipo quirúrgico de Cirugía Ortopédica y Traumatología del Hospital Universitario de Jerez de la Frontera no sólo está compuesto por los propios integrantes del Hospital de Jerez de la Frontera, sino también los cirujanos de los Hospitales de los centros concertados, por tanto puede ser intervenido en cualquiera de estos centros.

Recibirá una cita para valoración de la cirugía entre 1 y 2 meses tras la misma.
Previa a la cita deberá realizarse una radiografía.

Trabajamos para su salud buscando la excelencia en nuestros resultados quirúrgicos. Esperamos que éste documento resuelva completamente sus dudas antes de la cirugía.