

PLAN
CASERO DE
REEMPLAZOS
ARTICULARES



CLINICA DE ORTOPEDIA Y ACCIDENTES LABORALES

Hola.

Nuestra organización quiere verlo saludable siempre, por eso nos esmeramos en brindar una óptima atención a nuestros pacientes.

Usted deberá tener cuidado con la forma como se mueve, sobre todo durante los primeros meses después de la cirugía. Con el tiempo, debe ser capaz de volver a su nivel anterior de actividad; pero incluso cuando realice sus actividades cotidianas, necesitará movilizarse cuidadosamente para no ocasionar lesiones.

¡Aquí le enseñamos como cuidarse!



COAL

CLINICA DE ORTOPEDIA Y ACCIDENTES LABORALES



ARTICULACIÓN DE LA **RODILLA**



La articulación de la rodilla es la articulación más grande del cuerpo. Es la articulación “bisagra” de la pierna que permite que la pierna se doble y se enderece.

La articulación de la rodilla es el punto de encuentro entre el hueso del muslo (fémur) y el hueso de la pierna (tibia). La tapa de la rodilla (rótula) cubre el área donde se juntan los dos huesos.

Durante la cirugía de prótesis total de rodilla, la parte dañada de la rodilla se retira y se reemplaza con un implante.

Los implantes están hechos de diversos materiales: acero inoxidable, titanio, cromo, cobalto, o polietileno. El cemento óseo se puede utilizar para pegar los componentes al hueso.

La elección de los implantes varía de persona a persona. Los factores considerados son:



Edad.



Nivel de actividad.

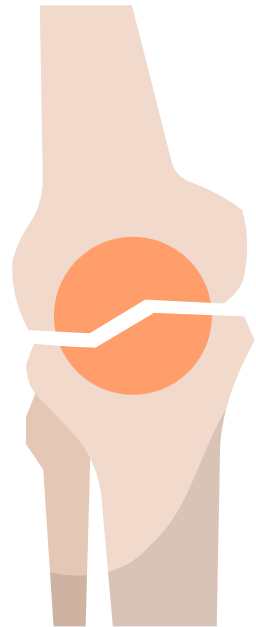


Tipo corporal y la calidad y resistencia de su hueso.

Su cirujano elegirá el implante que mejor se adapte para sus necesidades y su estilo de vida.

Durante la cirugía de prótesis total de rodilla, se elimina una cantidad mínima de hueso desde el extremo del hueso del muslo, la parte superior del hueso de la pierna, y la parte posterior de la rótula.

La mayoría de los principales ligamentos y tendones de la rodilla se dejan en su lugar de modo que la rodilla se pueda doblar y enderezar, pero permanece estable en posición de lado a lado y de adelante hacia atrás.





ARTICULACIÓN DE LA **CADERA**

La articulación de la cadera nos ayuda a mantener el equilibrio y soporta nuestro peso en todos sus movimientos. El extremo superior del hueso del muslo (fémur) tiene una cabeza redondeada (cabeza femoral) que encaja en una cavidad (acetábulo) en la pelvis para formar la articulación de la cadera.

Durante la cirugía de prótesis total de cadera, la parte dañada de la cadera se elimina y se reemplaza con implantes, llamados componentes.

Un vástago que va dentro del fémur, una copa que va dentro del acetábulo de la pelvis y una cabeza que es la que permite la movilidad, estos componentes van fijos al hueso con cemento o sin cemento, esta decisión la realiza el cirujano teniendo en cuenta varios aspectos, como la edad, la actividad del paciente, la calidad y forma del hueso, como los más primordiales.





PREPARACIÓN DE SEGURIDAD EN EL **HOGAR**

Mueva los obstáculos tales como:



01

Alfombras.

02

Cables de extensión y sillas,
fuera de su camino.

03

Organice un camino claro y
ancho desde el dormitorio
hasta el baño y la cocina, de
modo que usted pueda
desplazarse fácilmente con
un caminador o con muletas.



TIPO DE **ASIENTO**

- 01 Siéntese en sillas que mantienen las rodillas más bajas que las caderas, es decir sillas altas, evite sentarse muy bajo.
- 02 Elija una silla con respaldo firme y recto con apoya brazos.
- 03 Una silla del comedor puede funcionar si no tiene otras sillas.
- 04 Agregue un almohadón o una manta doblada si necesita elevarse, pero evite sentarse sobre una almohada muy blanda.
- 05 Evite sentarse en mecedoras o sillas reclinables.



06

Los niños pequeños y las mascotas pueden representar un peligro para su seguridad después de la cirugía.

07

Es posible que sea necesario enseñarles a los niños pequeños cómo interactuar con usted de manera que usted esté seguro.

08

Si tiene mascotas, haga arreglos para mantenerlas en otra área de la casa cuando usted llegue.

09

Para evitar estirarse o inclinarse, mantenga los objetos de uso frecuente al alcance de la mano, especialmente en la cocina, el baño y el dormitorio, por ejemplo, alimentos, medicamentos, teléfono.



10

Es una buena idea llevar el teléfono celular o un teléfono portátil con usted en todo momento durante su recuperación.

11

Está bien subir las escaleras sin ayuda, si es capaz de hacerlo. Sin embargo, es posible que necesite ayuda para subir las escaleras cuando llega a su casa la primera vez.

12

Para subir inicie con la pierna no operada y para bajar inicie con la pierna operada. Considere la instalación de barandillas o asegúrese de que las existentes sean seguras.

13

Haga arreglos para que alguien lo lleve a sus consultas después de la cirugía.

14

No maneje hasta que su cirujano le diga que puede hacerlo.

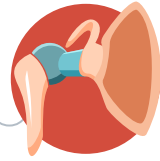




Su fisioterapeuta le enseñará cómo:

- 01 Recostarse en la cama en posiciones cómodas.
- 02 Pasar de estar sentado a estar de pie.
- 03 Caminar con un dispositivo de ayuda (caminador, muletas, bastón).
- 04 Cumplir con las precauciones para la cadera y la rodilla.
- 05 Llevar a cabo un programa de ejercicios en la casa por su cuenta.
- 06 Subir y bajar escaleras de manera correcta.

CUIDADO DE LA ARTICULACIÓN

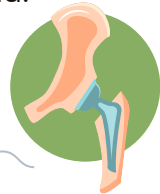


- **Mientras se recupera de su cirugía** su terapeuta le informará sobre las precauciones específicas que le ayudarán a prevenir posibles complicaciones y sanar adecuadamente.



RODILLA

- **No girar** ni torcer la pierna operada.
- **No arrodillarse** ni ponerse en cuclillas.
- **Nunca coloque** una almohada sólo por detrás de la rodilla de modo que la rodilla esté en posición doblada.



CADERA

- **No doblar la pierna** operada más allá de un ángulo de 90 grados.
- **No girar ni torcer la pierna** operada hacia la pierna no operada.
- **No cruzar** la pierna operada.
- **Durante el primer mes**, no dormir de lado sobre la cadera operada, si lo hace del lado contrario, colocar un cojín en medio de las piernas.



EL OBJETIVO DESPUÉS DE LA CIRUGÍA ES MANTENERSE EN MOVIMIENTO:

- 01 Le recomendamos que se levante para las comidas, para ir al baño y para salir de la cama, siempre con ayuda.
- 02 Igualmente, realice caminatas cortas dentro de su casa, varias veces al día.
- 03 Trate de no dormir de día, evite permanecer acostado.



MANEJO DEL **DOLOR**

El dolor es una parte esperada de la recuperación. Los niveles de dolor varían en cada persona, y va disminuyendo con los días.

Recomendamos:

- 01** Compresas frías, calientes, combinadas o vendas para controlar el dolor y reducir la inflamación.
- 02** Se le recetarán analgésicos orales que estarán disponibles cuando le den el alta.
- 03** Los medicamentos para diluir la sangre: este medicamento, también llamado anticoagulante, disminuye la posibilidad de coágulos dañinos que se forman en los vasos sanguíneos por el reposo y la inmovilidad.

ACTIVIDADES SEMANA 1 A LA 6



La mayoría de los pacientes pueden lograr lo siguiente durante las primeras seis semanas después de la prótesis total:

- **Subir** escaleras según la tolerancia.
 - **Entrar y salir** de la cama sin ayuda.
 - **Sentarse** en una silla o en un automóvil y levantarse sin ayuda.
 - **Ducharse** utilizando un banco de bañera
 - **Reanudar** sus actividades de la vida diaria que incluyen cocinar, realizar tareas livianas, caminar y salir fuera del hogar. Deberá estar despierto y activo la mayor parte del día.
-
- **Después de una prótesis articular** se prevé inflamación, la cual puede causar aumento del dolor y limitar el rango de movimiento: Continúe usando compresas de hielo o alguna forma de terapia fría o caliente para ayudar a reducir la inflamación, además de caminar.
-
- **Para la prótesis de rodilla**, puede usar almohadas para elevar; sin embargo, es importante elevar toda la pierna, hasta el tobillo. Nunca coloque una almohada sólo por detrás de la rodilla de modo que la rodilla esté en posición doblada. La rodilla debe estar recta cuando está elevada.

EJERCICIOS PARA LA PRÓTESIS TOTAL DE CADERA Y TOTAL DE RODILLA



Información general. Es importante mantener su cuerpo fuerte y flexible, tanto antes como después de su cirugía de prótesis articular. Seguir el programa de ejercicios que se presenta a continuación lo ayudará a acelerar la recuperación y a hacer que las tareas diarias sean más fáciles y menos dolorosas durante su periodo de rehabilitación.



EJERCICIO PARA LA CIRCULACIÓN

FLEXIÓN DE TOBILLOS.

- Acuéstese sobre la espalda.
- Tire del tobillo de la pierna operada flexionando el pie hacia arriba y hacia abajo.



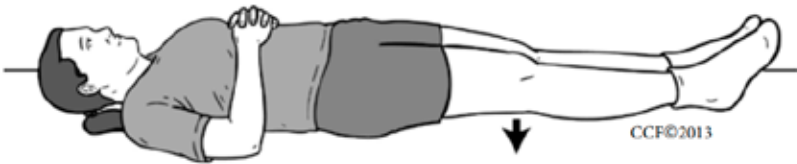
- Repita 10 veces (1 serie)
- Haga dos series por día.

CCF©2013

EJERCICIO PARA LA CIRCULACIÓN

CONJUNTOS DE CUÁDRICEPS.

- Acuéstese boca arriba con las piernas rectas.
- Apriete el músculo del muslo empujando la rodilla hacia abajo en la cama.
- **No aguante la respiración.**

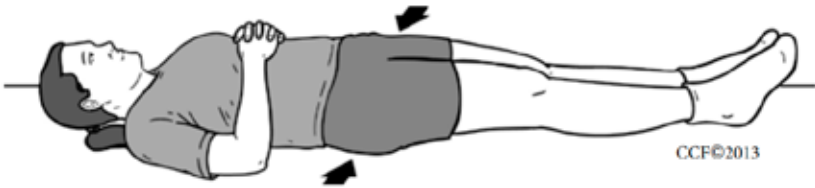


- Repita 10 veces (1 serie)
- Haga dos series por día.

EJERCICIO PARA LA CIRCULACIÓN

CONJUNTO DE GLÚTEOS (NALGAS).

- Acuéstese boca arriba con las piernas rectas.
- Contraiga las nalgas y apriete los glúteos.
- **No aguante la respiración.**



- Repita 10 veces (1 serie)
- Haga dos series por día.

EJERCICIOS DE CUÁDRICEPS

LEVANTAMIENTOS DE PIERNA DE CORTO RECORRIDO.

- Acuéstese sobre la espalda con una toalla enrollada debajo de la rodilla.
- Lentamente enderece la rodilla operada levantando el pie mientras mantiene el muslo sobre la toalla enrollada.



CCF©2013

- Repita 10 veces (1 serie)
- Haga dos series por día.

DESLIZANTES DEL TALÓN.

- Acuéstese sobre la espalda.
- Doble la rodilla operada deslizándolo el talón hacia los glúteos.

Es posible que le indique que tire de una sábana enganchada alrededor del pie para ayudar a deslizar el talón.

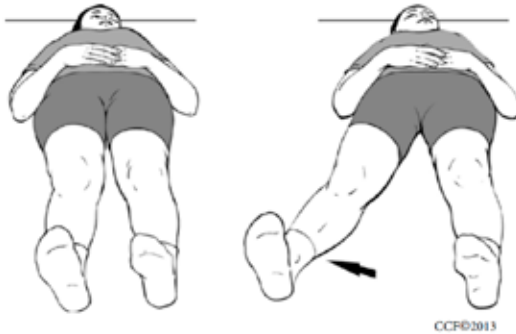


- Repita 10 veces (1 serie)
- Haga dos series por día.

ABD/ADUCCIÓN DE CADERA.

- Acuéstese sobre la espalda. Mantenga la rodilla estirada y los dedos apuntando hacia el techo.
- Desliza la pierna quirúrgica hacia un lado y de vuelta al centro.
- **No permita que su pierna operada cruce la línea media.**

Nota: Después de la cirugía de prótesis de cadera pregunte a su cirujano o terapeuta acerca de este ejercicio.



- Repita 10 veces (1 serie)
- Haga dos series por día.

EJERCICIOS ADICIONALES PARA LA PRÓTESIS ARTICULAR.

FLEXIÓN DE LA RODILLA EN POSICIÓN SENTADO.

- Siéntese con una toalla debajo de la(s) pierna(s) operada(s). Sus pies deben estar apoyados en el suelo.
- Deslice un pie hacia atrás, doblando la rodilla operada.
- Mantenga esta posición durante 5 segundos, a continuación, deslice el pie adelante.



- Repita 10 veces (1 serie)
- Haga dos series por día.

EXTENSIÓN DE RODILLA SENTADO.

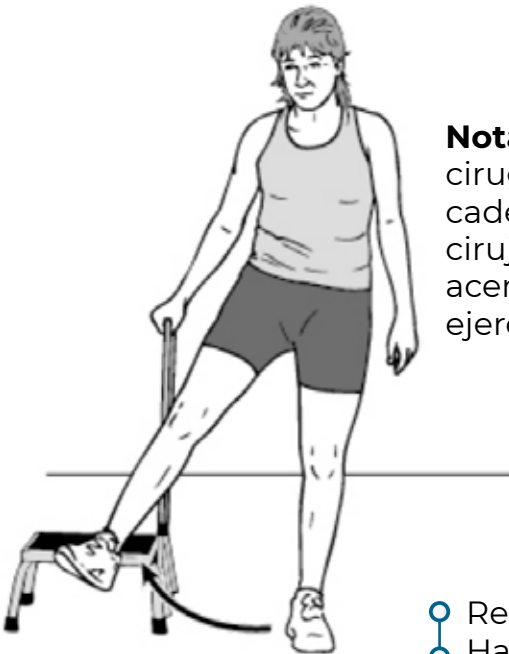
- Estire la pierna operada.



- Repita 10 veces (1 serie)
- Haga dos series por día.

ABDUCCIÓN DE LA CADERA, DE PIE.

- Estando de pie, levante la pierna hacia un lado.
- Mantenga la pierna recta y mantenga los dedos de los pies señaló hacia adelante todo el tiempo.
- Use el brazo si es necesario para mantener el equilibrio y la seguridad.



CCF©2015

Nota: Después de la cirugía de prótesis de cadera, pregunte a su cirujano o terapeuta acerca de este ejercicio.

- Repita 10 veces (1 serie)
- Haga dos series por día.

EXTENSIÓN DE LA CADERA, DE PIE.

- Estando de pie, mueva la pierna hacia atrás.
- Use los brazos si es necesario para mantener el equilibrio y la seguridad.



- Repita 10 veces (1 serie)
- Haga dos series por día.

POSTURA EN UNA SOLA PIERNA.

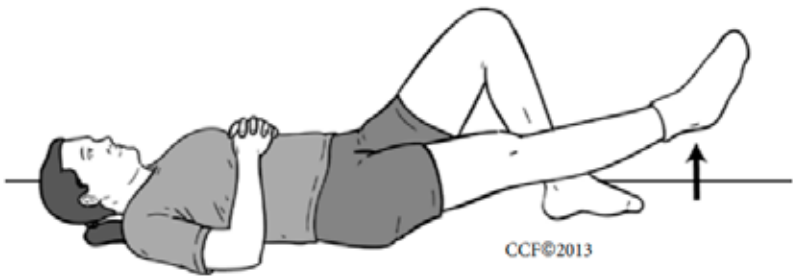
- Párese sobre una pierna y mantenga el equilibrio.



- Repita 10 veces (1 serie)

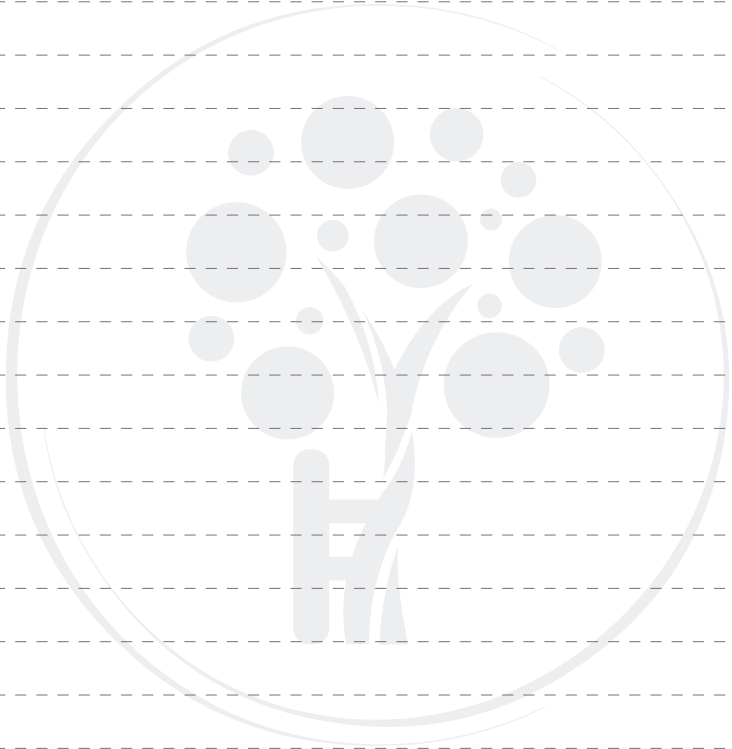
EJERCICIO ADICIONAL PARA LA PRÓTESIS DE RODILLA.

- **Elevación de pierna recta.**
- Acuéstese boca arriba con la pierna no operada doblada.
- Apriete la rodilla en la pierna operada y levante lentamente la pierna a nivel de la rodilla doblada.
- Mantenga la espalda plana en la superficie.



- Repita 10 veces (1 serie)
- Haga dos series por día.

Notas:





Clínica de Ortopedia y Accidentes Laborales

Sede Principal: Cra 6A No. 70 - 06

Sede Administrativa: Cra 69F No. 6A - 31

Correo: contactosmo@coal.clinic

PBX: 742 30 99 - Bogotá, D.C. - Colombia

www.coal.clinic