

CUIDADOS AL ALTA

Enfermería le enseñará a usted y a sus familiares los cuidados de la herida al alta.

Evitará los giros forzados, tanto hacia adentro como hacia fuera, del miembro operado.

Evite la bipedestación prolongada (permanecer de pie).



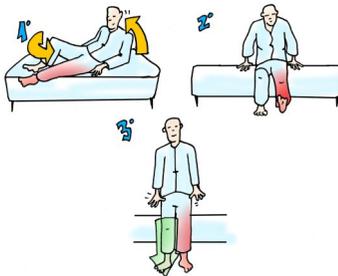
Subir y bajar escaleras:

Suba un escalón cada vez, apoyándose en la barandilla, o en un bastón o muleta. Cuando suba, hágalo primero con la pierna no operada. Al bajar, hágalo siempre con la pierna operada.



Al sentarse:

Cuando se le autorice sentarse, lo hará ayudado del personal sanitario, sacando primero las dos piernas juntas fuera de la cama (1), y sentándose en la cama primero (2).



Después se levanta, apoyándose **exclusivamente** en la pierna no operada (3). Se sentara en un sillón alto o silla, con la pierna operada en el suelo, elevándola periódicamente sobre una silla, **con la rodilla apoyada en ella** para evitar el dolor y la inflamación de la pierna.

PRECAUCIONES

Retire de alrededor todo aquello que pueda suponer un **obstáculo** (alfombras, juguetes, cables, etc.).

Utilizar un **calzado apropiado**, cerrado y con suela antideslizante (goma).

Controle su peso, la obesidad influye negativamente en su rehabilitación.

Es muy importante **evitar que se hinche la rodilla**, por lo que mantenga en alto la pierna si esto ocurre.

No se ponga calor local en la rodilla si no se le dice. Puede ponerse un poco de frío.

Si aparecen **signos de alarma** como inflamación o el apósito de la herida manchado, **consulte a un/a profesional y/o acuda a un centro sanitario**.

SU COLABORACIÓN ES IMPRESCINDIBLE PARA UNA BUENA RECUPERACIÓN

TELÉFONOS DE CONTACTO

9666 16285 Secretaría de COT. Planta 4ª Derecha

9666 16941 Control Enfermería Planta 4ª Derecha (Habitaciones: 417-430)

9666 16942 Control Enfermería Planta 4ª Izquierda (Habitaciones: 401-415)

9666 16727 Consulta externa B 38

9666 16728 Consulta externa B 39

9666 16729 Consulta externa B 37

SERVICIO DE CIRUGÍA ORTOPÉDICA Y TRAUMATOLOGÍA

HOSPITAL GENERAL UNIVERSITARI D'ELX

Teléfono: 966 616 900 Fax: 966 616 108



INSTRUCCIONES

CIRUGÍA

PRÓTESIS TOTAL DE RODILLA

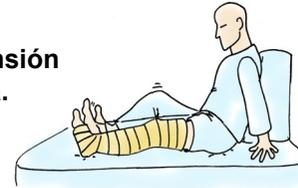
SERVICIO DE CIRUGÍA ORTOPÉDICA Y TRAUMATOLOGÍA

AL INGRESO

- Debe haber dejado de tomar la medicación que se le indicó.
- Debe traer su medicación habitual.
- Debe traer el andador/muletas.
- Debe estar 8 horas en ayunas antes de la intervención.



- Mover activamente los dedos del pie, el tobillo y ligeramente la rodilla, si el vendaje se lo permite (flexo-extensión de rodilla los grados que su facultativo le indique).
- Ejercicios Isométricos: Tratar de extender activamente las rodillas y presionar la almohada con suavidad en la pierna operada. Los primeros días puede ser molesto.
- Ejercicios de flexo-extensión de la pierna no operada.



Haga 10 a 15 repeticiones de cada ejercicio, 4 veces por la mañana y 4 por la tarde

Ejercicios respiratorios (recomendable repetir cada hora)

1. **Respiración abdominal:** Acostada boca arriba, con una almohada debajo de las rodillas, coloque sus manos en el abdomen, respirando por su nariz, intente que



el aire llegue a su barriga (notará como se elevan sus manos al hincharse la misma), suelte el aire lentamente por la boca.

2. **Ejercicios respiratorios,** Una o dos inspiraciones profundas, reteniendo unos segundos el aire en inspiración. Recomendable repetirlo cada hora.



3. **Mover los brazos,** realizando suaves ejercicios de codos y hombros, llevando cuidado con el brazo en el que lleva el gotero.



4. **Ejercicios de amplitud de movimientos.**



A partir del segundo y tercer día

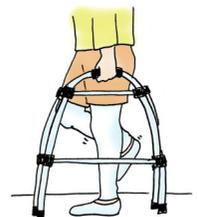
A las 48 horas de la intervención se le hará la primera cura y se le retirarán los "drenajes", con lo cual disfrutará de mayor comodidad

Intensificará los ejercicios descritos anteriormente e incorporará los siguientes, 6 veces por la mañana y 6 veces por la tarde

Doblar la rodilla sentado: siéntese y coloque el pie detrás del talón de la pierna operada. Doble la rodilla tanto como pueda y manténgala así 5 segundos.



Doblar la rodilla de pie: de pie con andador o muletas, doble la rodilla tanto como pueda, manténgala así 5-10 segundos, y después estire la pierna hasta que el talón toque el suelo, y apoye luego el resto del pie.



CUIDADOS HOSPITALARIOS



En la cabecera de la cama dispone de un triángulo con el que puede ayudarse, siempre apoyando en la cama la pierna sana, para hacer todos los movimientos que precise o que se le pidan.

El personal de la unidad (médico y de enfermería) le enseñará a usted y a sus cuidadores/as cómo realizar correctamente los movimientos, durante la hospitalización y al alta.

En el postoperatorio inmediato

(Cuando se haya recuperado de la anestesia)

- El personal médico y de enfermería le realizará flexo-extensión pasiva de la rodilla operada en la cama.