



- Recuestese sobre su espalda, conservando la pierna no operada flexionada y el pie recto.
- Mantenga la rodilla derecha y apunte los dedos del pie hacia el techo.
- Descanse y vuelva a repetir de 10 a 20 veces.



## SÍNTOMAS DE ALARMA

Si presenta los siguientes signos de alarma, acuda inmediatamente al médico:

- Fiebre
- Herida enrojecida, hinchada y/o con drenaje.
- Hormiguero, entumecimiento o calambre.
- Aumento del dolor.
- Palidez, unas azules y frialdad al tacto de la extremidad.
- Incapacidad para moverse.
- Inflamación.

## RECUPERACIÓN

- Beber mucho líquido para prevenir coágulos de sangre.
- Las proteínas lo ayudan a recuperar los niveles en sangre.

## Programa EDUCARTE *cae bien*



## Área de Rehabilitación

UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR PROGRAMA DE FISIOTERAPIA



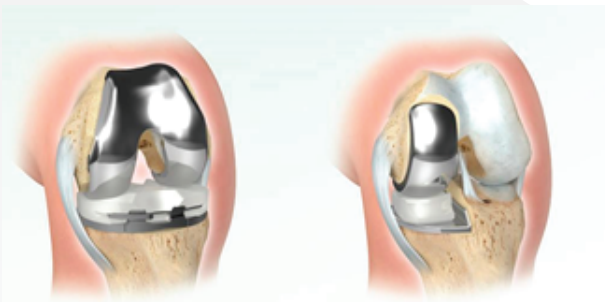
Organización Clínica General del Norte  
Calle 70 No. 48 – 35 - PBX: 3091999  
terapiafisica@clinicageneraldelnorte.com  
teléfono: 3091999 ext 11045.  
Barranquilla – Colombia  
www.clinicageneraldelnorte.com

## MOVILIZACIÓN DE PACIENTES CON REEMPLAZO DE RODILLA



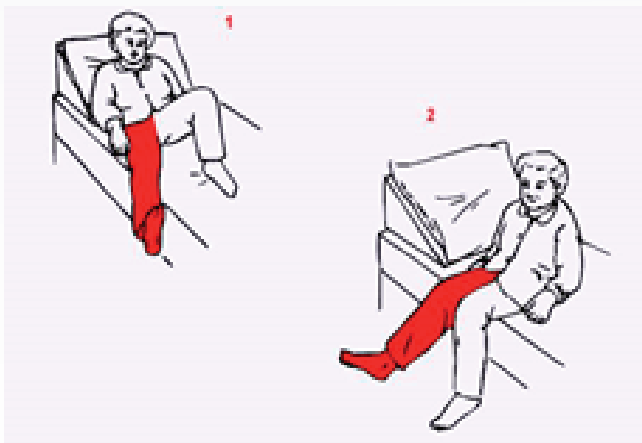
## ¿QUÉ ES UN REEMPLAZO DE RODILLA?

Una cirugía de reemplazo de rodilla consiste en adaptar la superficie de los extremos gastados de ambos huesos de una articulación dañada y reemplazarlos por prótesis, para crear una amortiguación suave y una articulación funcional.



**RODILLA TOTAL    RODILLA PARCIAL**

## MOVILIZACIÓN FUERA DE CAMA



- Para levantarse, primero apoyarse de los codos y las manos.
- Luego levantar el cuerpo.
- Después bajar primero la pierna operada sin moverla apoyándose en la pierna sana.
- En caso de que el paciente vaya a sentarse, se debe apoyar sobre los brazos del sillón, con la espalda y la pierna operada recta.
- La silla debe permitir que las caderas estén a la misma altura o más altas que las rodillas.
- Utilizar una almohada para que este en alto el asiento.

## RECUERDE...

- Proteger los talones para evitar úlceras por presión en los pacientes con prótesis.
- Levantarse y acostarse por el lado de la pierna operada.
- Pararse y moverse con ayuda del caminador.
- No permanecer en cama así evitaría problemas circulatorios.



## EJERCICIOS

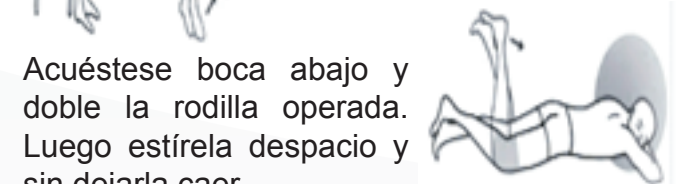


Siéntese en una silla y coloque una almohada o una toalla en el piso. Haga fuerza con la pierna y presione con el talón. Sostenga cinco segundos y descance

Acuéstese boca arriba. Doble y estire de manera lenta y controlada la pierna operada. Haga 10.



Siéntese en una silla y doble las piernas. Levante la pierna operada como lo muestra la figura.



Acuéstese boca abajo y doble la rodilla operada. Luego estírela despacio y sin dejarla caer.



Acuéstese boca arriba y doble la pierna sana y estire la operada. Levántela suave y luego bájela despacio, sin dejarla caer.

Mueva el pie arriba y abajo rítmicamente durante dos o tres minutos cada media hora. Así activa la circulación venosa de retorno al contraer los músculos de la pantorrilla.

