



RODILLA

Reemplazo Total
de la Articulación

Programa de Reemplazo Total de Articulaciones

Probablemente su médico le haya contado mucho ya sobre su cirugía y por qué necesita el procedimiento. A continuación, se incluye un repaso de dicha información, junto con precauciones y ejercicios para facilitar su recuperación.

¿Por qué el reemplazo de rodilla?

Las articulaciones de la rodilla son una parte del cuerpo que soporta tensiones y esfuerzos a diario. No es de extrañar que, después de años de uso, el desgaste de los huesos y los tejidos pueda convertirse en un problema doloroso. Para muchos de nosotros, la respuesta es un reemplazo de rodilla.

Qué hacen las articulaciones de la rodilla y cómo lo hacen

- Sostienen el peso del cuerpo.
- Se mueven miles de veces al día.
- Permiten caminar, correr, saltar, gatear y agacharse

La articulación de la rodilla es una bisagra con cierta capacidad de rotación. Esta articulación se desliza o se mueve fácilmente gracias a un tejido especial llamado cartílago articular, que cubre y recubre la articulación. En una rodilla sana, el movimiento se produce sin dolor. En una rodilla con problemas, el cartílago articular se desgasta y deja los huesos desprotegidos, lo que provoca dolor y rigidez.

Cualquier parte de la rodilla puede resultar dañada hasta el punto de que la rodilla no funcione y deba ser reemplazada. En los últimos años, muchos avances en procedimientos quirúrgicos han demostrado ser útiles para las personas con problemas de rodilla.

El Procedimiento

La cirugía de reemplazo articular reemplaza la rodilla problemática con una prótesis o rodilla artificial. Las partes básicas de la prótesis son:

- Componente femoral (hueso del muslo)
- Componente tibial (hueso de la espinilla)
- Componente patelar (rótula)

La prótesis es extremadamente resistente y está hecha de un material especial y duradero, que se coloca fácilmente dentro del cuerpo.

Su cirujano ortopédico elegirá el tamaño adecuado para usted y fijará la prótesis en su lugar mediante el método que mejor se adapte a su situación.



Manejo del dolor

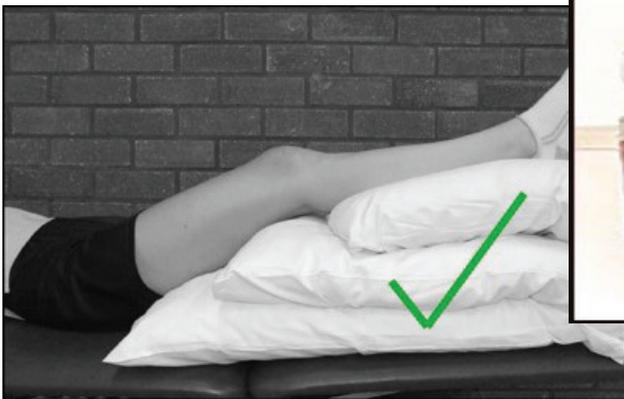
Intervenciones no farmacéuticas

Las compresas de hielo o gel aplicadas en la rodilla y otras áreas hinchadas pueden ayudar significativamente a disminuir el dolor y la inflamación que se producen como resultado de la cirugía. El equipo recomienda que continúe aplicando hielo al menos 4 o 5 veces al día durante 20 minutos cada vez. Asegúrese de colocar una barrera, como una toalla, entre la piel y la compresa fría para evitar quemaduras por congelación. Puede usar hielo en una bolsa o compresas de gel.

Eleve la pierna operada por encima del nivel del corazón varias veces al día. Es mejor combinar este ejercicio con la aplicación de hielo y los ejercicios de flexión de tobillo.

Manténgase activo: levántese de la cama, del sofá o de la silla varias veces al día para comer, ir al baño o simplemente para estirarse para activar la circulación en el cuerpo y promover el flujo sanguíneo y la curación.

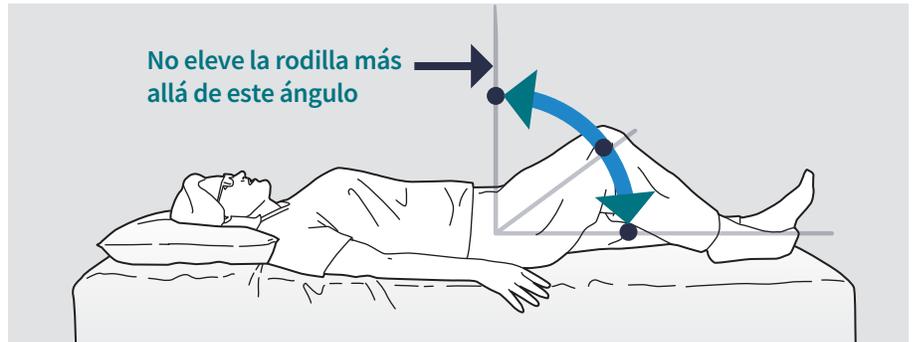
No se excede. Especialmente en las primeras dos semanas: permita que los tejidos y la herida se curen (reduzca la pérdida para que la sangre nueva y rica en nutrientes pueda llegar a los tejidos y promueva la curación). La hinchazón y los hematomas son resultado de la cirugía y parte del proceso de curación; sin embargo, cuanto antes baje la hinchazón, más rápida será la recuperación.



Flexiones de rodillas con apoyo en la cama

Desliza el talón hacia los glúteos, doblando la rodilla y manteniendo el talón sobre la cama. No dejes que la rodilla se desplace hacia dentro.

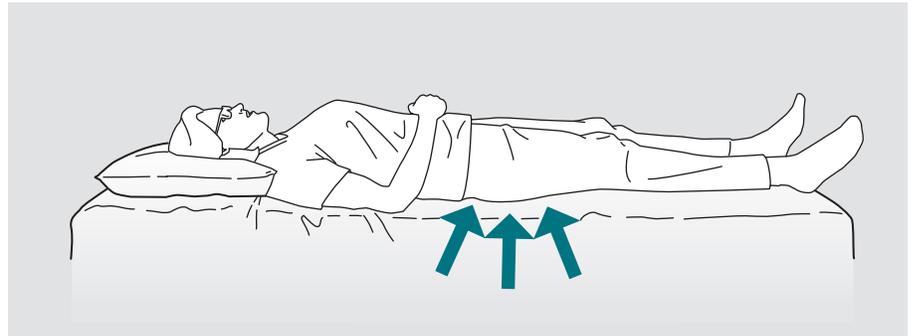
Repite el ejercicio 10 veces, 3 o 4 veces al día.



Contracciones de los glúteos

Apriete los músculos de los glúteos y manténgalos así mientras cuenta hasta 5.

Repita 10 veces, 3 o 4 veces al día.



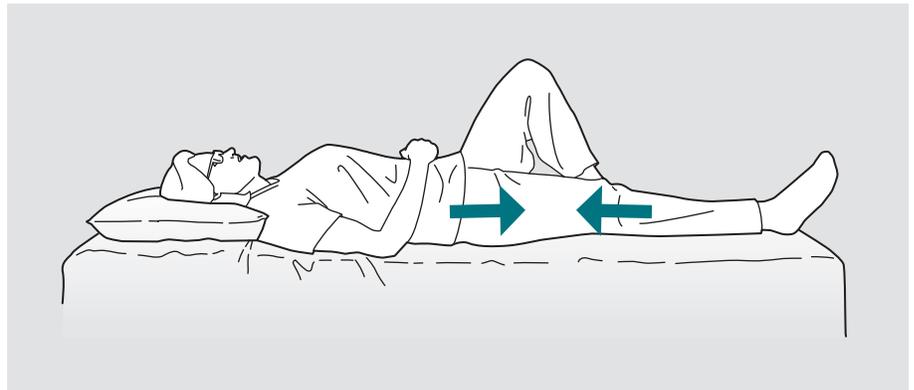
Bombeos de tobillo

Empuje lentamente el pie hacia arriba y hacia abajo. Haga este ejercicio varias veces, con una frecuencia de hasta 30 minutos. Puede comenzar a realizar este ejercicio inmediatamente después de la cirugía y continuar hasta que se haya recuperado por completo.



Conjunto de Cuádricep

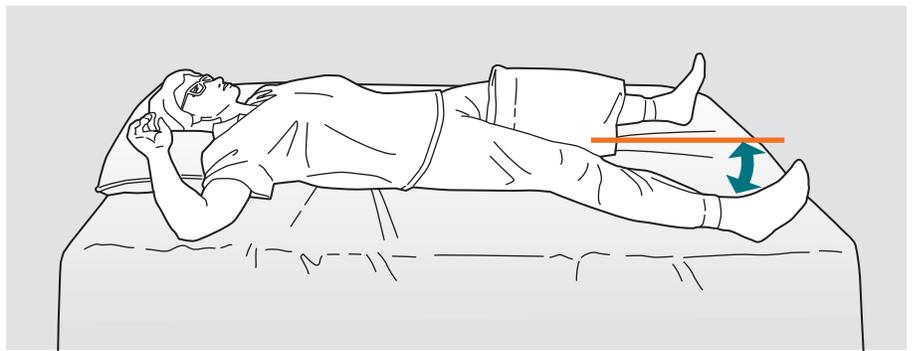
Apriete el músculo del muslo. Trate de estirar la rodilla. Mantenga esta posición durante 5 a 10 segundos. Repita este ejercicio 10 veces durante un período de 10 minutos. Continúe hasta que sienta fatiga en el muslo.



Ejercicio de Abducción

Desliza la pierna hacia un lado lo más que puedas y luego hacia atrás.

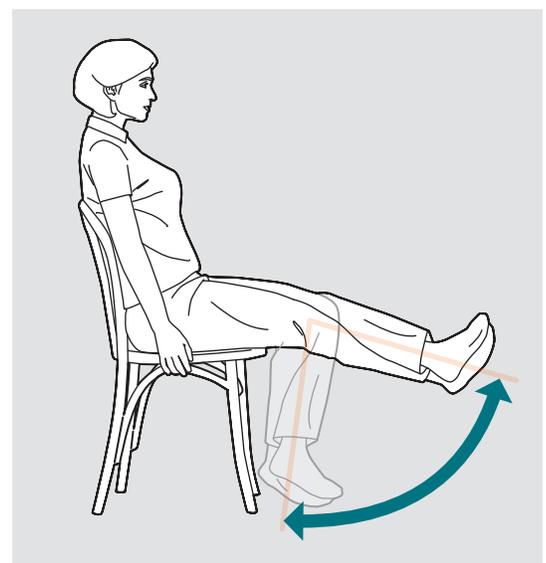
Repita el ejercicio 10 veces, 3 o 4 veces al día.



Flexiones de rodillas sentado

Siéntese en una silla que les permita a sus pies balancearse libremente. Coloque los glúteos y la zona lumbar contra el respaldo de la silla. Relaje lentamente los músculos del muslo para permitir que la rodilla operada tenga más flexión. Intente colocar el pie de la pierna operada debajo de la silla para aumentar la flexión de la rodilla. Puede ayudarse empujando la parte delantera de la parte inferior de la pierna operada con el pie opuesto.

Repita esto 10 veces, 3 o 4 veces al día



Recuperación y hitos

Hitos para el alta hospitalaria

Junto con el Sierra View Hip & Knee Center, creará un plan para cumplir con sus objetivos de que el alta sea segura. Este plan incluye asistencia para obtener cualquier equipo u otro tipo de apoyo que pueda necesitar.

La mayoría de los pacientes regresan a casa el primer o segundo día después de la cirugía. A continuación, se indican algunas metas que se deben tener en cuenta al prepararse para el alta:

- Entiendo cualquier precaución quirúrgica que pueda tener que tomar después de mi cirugía.
- Sé cómo controlar mis síntomas postoperatorios (por ejemplo, dolor, náuseas, mareos).
- Puedo entrar y salir de la cama con mínima ayuda.
- Estoy caminando la distancia mínima para mi entorno doméstico (con andador o muletas si es necesario) Puedo subir y bajar escaleras con ayuda.
- Entiendo el uso de medicamentos anticoagulantes que me recetaron.
- He organizado el apoyo al llegar a casa.
- Sé cómo realizar muchas de mis actividades diarias habituales, como bañarme, arreglarme y vestirme.

Rehabilitación quirúrgica

Durante la cirugía, se estirarán los músculos circundantes para insertar la prótesis. Estos músculos y los tejidos circundantes tardarán aproximadamente de 6 a 12 semanas en mejorar significativamente. En general, es mejor tener cuidado y evitar las caídas.

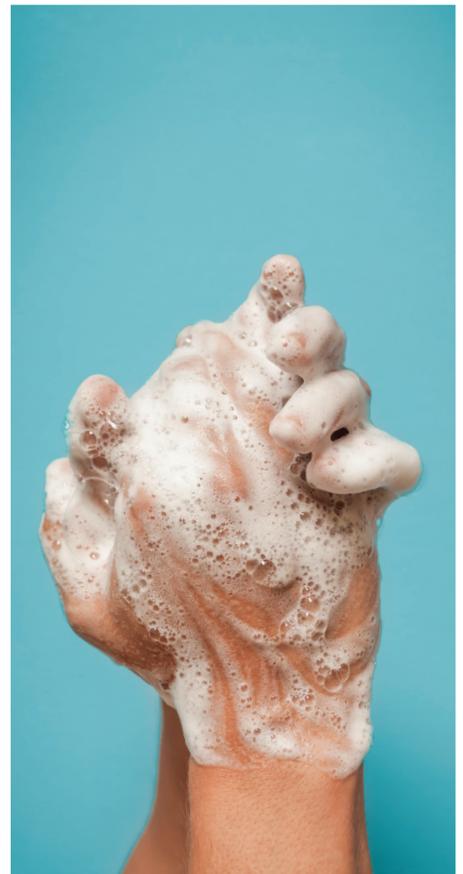
La mejor práctica consiste en levantarse de la cama el mismo día o el día siguiente de la cirugía. Nuestro personal lo ayudará a mantenerse activo. Es beneficioso que se levante de la cama y camine varias veces al día para ayudar a disminuir el riesgo de coágulos sanguíneos y aumentar su calidad de vida.



Nota: si usted tiene síntomas como dolor abdominal severo, dolor de pecho, dificultad para respirar o algún otro problema severo, hable al 911 o vaya a la sala de emergencia.

Prevención de infecciones en el sitio quirúrgico

- Asegúrese siempre de que las visitas, incluidos los miembros de la familia, los médicos y las enfermeras, se laven las manos antes de tener contacto físico con usted. Deben usar agua y jabón o desinfectantes para manos a base de alcohol.
- Lávese las manos con regularidad. Especialmente antes de comer, después de usar el baño y antes de tocar o limpiar la incisión quirúrgica.
- Se recomienda encarecidamente bañarse por completo antes de la cirugía.
- No retire los vendajes de la herida sin hablar con su enfermera o médico.
- Su médico puede recetarle antibióticos antes de la cirugía.
- Conozca los signos y síntomas de una infección en el sitio quirúrgico. Si tiene signos o síntomas, dígaselo a un profesional de la salud.
- Mantenga el vendaje limpio y seco.
- No fume.
- Siga una dieta equilibrada.
- Los diabéticos deben controlar su nivel de azúcar en sangre de 3 a 4 veces al día (o según lo indique su médico).
- No permita que las mascotas duerman en su cama.
- Asegúrese de que su enfermera o médico le explique cómo cuidar la incisión



IMPORTANTE

Si cree que tiene síntomas de una infección en el sitio quirúrgico o tiene alguna otra inquietud, comuníquese con su médico.



ESCANEE PARA VER UNA COPIA DIGITAL DE ESTE FOLLETO

O visite sierra-view.com/hipandknee



Esforzándonos por Nuestro Bienestar



★ SIERRA VIEW HIP & KNEE CENTER



263 Pearson Drive
Suite 100
Porterville, CA 93257

OFFICE: (559)788-6081

FAX: (559)544-1004

HOURS:

Monday - Friday

8 a.m. – 5 p.m.

(Closed 12 p.m. – 1 p.m. daily)

sierra-view.com/hipandknee