



## Consejos para recuperarte tras una operación de rodilla

### El primer mes

Usted aplicará las mismas habilidades de movimiento que adquirió en el hospital o centro de rehabilitación a su programa de ejercicios en el hogar. También es posible que siga viendo a su fisioterapeuta. Cumpla con su programa de ejercicios y obtendrá grandes recompensas. Cuando su rodilla esté en forma, podrá caminar más fácilmente y reanudar su vida activa en menos tiempo.

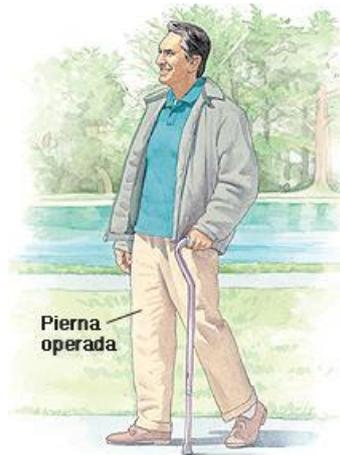


### Cumpla con su programa de ejercicios

Hacer ejercicios es la única manera de recobrar las fuerzas y amplitud de movimiento. El ejercicio continuo podría permitirle además fortalecerse y aumentar su amplitud de movimiento y resistencia a niveles superiores a los que tenía antes de la operación. Esto se debe a que el dolor que usted sentía antes de la cirugía podría haberle limitado los movimientos, provocándole una atrofia crónica de ciertos músculos. Por esto debe incorporar el ejercicio a su rutina diaria. Siga viendo a su fisioterapeuta según las indicaciones; quizás le indique que comience a montar en bicicleta estática o agregue nuevos ejercicios a su programa



Doctor  
Manuel Villanueva Martínez  
Especialista en  
prótesis de cadera y rodilla



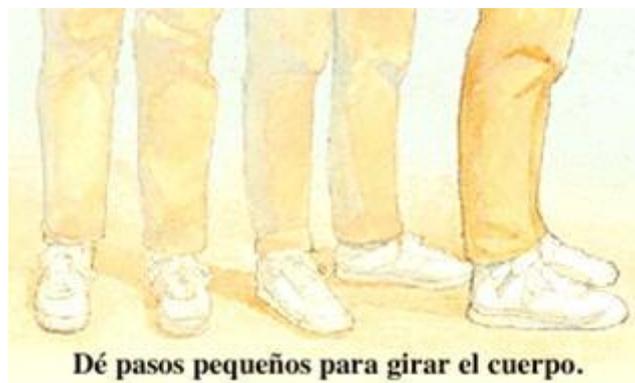
*Sujete el bastón del lado de su pierna no operada y muévelo mientras da un paso con la pierna operada.*

### **Camine para progresar**

Caminar no sólo ayuda a adquirir una marcha más normal y cómoda, sino también lo mantiene en forma y evita que se le formen coágulos de sangre. Comience dando tres o cuatro paseos cortos todos los días; aumente gradualmente la distancia, el tiempo y la frecuencia de su caminata. Después de sus paseos, recuéstese, eleve la rodilla y aplíquese hielo para reducir la hinchazón. Su médico o fisioterapeuta le indicará dónde y cuándo debe usar su andador, muletas o bastón, así como cuándo puede dejar de usarlos.

### **Después de una prótesis de rodilla: mantenga la salud de la rodilla**

Usted puede conservar la salud de su rodilla conociendo las cosas que debe hacer y las que debe evitar. Algunas actividades podrían dañar su rodilla artificial hasta el punto de imponerle limitaciones permanentes.





### Lo que debe hacer

- Coloque la rodilla en posiciones cómodas en el transcurso de sus actividades cotidianas.
- Siga haciendo ejercicios y caminando todos los días.
- Aplíquese una bolsa de hielo en la rodilla si se le hincha o le duele.



### Lo que debe evitar

- No tuerza la rodilla; para dar vueltas, gire el cuerpo entero.
- No dé saltos, porque esto podría aflojar su nueva articulación de rodilla.
- No haga movimientos forzados, como doblar la rodilla hasta posiciones demasiado forzadas.

