

Primeras pautas después de una operación de prótesis de rodilla

El control del dolor

Si se le controla el dolor, tardará menos tiempo en caminar y se recuperará más pronto. Por esto, usted debe informar con franqueza al personal sanitario sobre cuánto dolor siente y no tener miedo de pedir calmantes cuando los necesite. Su enfermera podría darle medicamentos para el dolor por vía intravenosa (IV) o en pastillas. Otra alternativa son las bombas de analgesia controladas por el paciente (PCA, por sus iniciales en inglés), que le permite apretar un botón para darse a sí mismo una dosis medida de medicamento para el dolor. Hable con su enfermera si sus medicamentos no le calman el dolor o si usted comienza a sentirse peor de repente.

Recuperación en el hospital

Su médico le ayudará a levantarse, normalmente a los dos días de su operación, y le enseñarán a incorporarse de la cama, ponerse de pie e ir al baño sin peligro. También tendrá que pasar tiempo en cama. Aproveche este tiempo para hacer ejercicios de flexo-extensión del tobillo (para movilizar la sangre de la pantorrilla y prevenir la trombosis venosa), de la rodilla (para ganar movilidad y fuerza y ayudar a sacar la sangre retenida en la articulación) y elevaciones de la pierna, siguiendo las indicaciones de su equipo de atención médica. Cuando esté acostado, póngase una toalla enrollada debajo del tobillo y haga extensiones de la rodilla. Cuando esté sentado flexione la rodilla hasta donde pueda. Para progresar más empuje la rodilla operada hacia atrás con la rodilla sana y luego adelante su posición hacia el borde de la silla mientras su familiar le mantiene el pie bloqueado en flexión. De esta manera ganará más flexión. Estando de pie fuerce la extensión de la rodilla hasta ponerla recta del todo. No camine con la pierna encogida porque le dolerá la parte posterior de la pierna y de la articulación y no ganará en seguridad.





Doctor
Manuel Villanueva Martinez
Especialista en
prótesis de cadera y rodilla

Incorporarse de la cama

Las primeras veces que se incorpore de su cama, su médico le ayudará a mover la pierna. Pronto podrá sentarse en el borde de la cama sin ayuda, apoyando los pies en el suelo.

Ir al baño

Al principio le ayudarán a llegar al baño; más adelante irá usted por su cuenta con su andador o muletas. Para que le sea más fácil sentarse en el inodoro, usará un asiento con suplemento. Para usar este asiento, haga lo siguiente:

- Retroceda hasta sentir que el asiento le toca la parte posterior de las piernas.
- Desplace su peso a la pierna no operada y coloque la pierna operada frente a usted.
- Agárrese del apoyabrazos y descienda hasta sentarse.
- Para levantarse, empújese usando el apoyabrazos; mantenga su peso sobre su pierna no operada.