

Programa Steps



Centro de Reemplazo de la Articulación.



Dignity Health™
Mercy Medical Center



Guía de cirugía ortopédica

CENTRO DE REEMPLAZO DE ARTICULACIONES

Fechas importantes:

Su cirugía está programada para el:

Visita posoperatoria con su cirujano:

Traiga este folleto con usted en su:

- Visita a consultorios
- Clase prequirúrgica del hospital
- Día de admisión al hospital
- Visita de fisioterapia

Recibirá un llamado de la enfermera de preadmisiónes unos días antes de su cirugía para hablar sobre:

- Su historia clínica
- Sus medicamentos
- Cirugías previas

Si se retrasa el día de su cirugía, avise al:

DEPARTAMENTO PERIOPERATIVO

209.564.5148

Índice

<i>Bienvenido</i>	<i>Página 3</i>
<i>Instrucciones prequirúrgicas</i>	<i>Página 4</i>
<i>Evaluación de la seguridad del hogar</i>	<i>Página 5</i>
<i>Atención en el hospital/Día de la cirugía</i>	<i>Página 6</i>
<i>Plan de atención al paciente</i>	<i>Página 6</i>
<i>Puntos de dolor</i>	<i>Página 7</i>
<i>Primer día después de la cirugía</i>	<i>Página 8</i>
<i>Su asesor</i>	<i>Página 9</i>
<i>Preguntas más frecuentes</i>	<i>Página 10</i>
<i>Protocolo para operación total de cadera</i>	<i>Página 11</i>
<i>Precauciones para después de la operación</i> <i>total de cadera</i>	<i>Página 14</i>
<i>Protocolo para operación total de rodilla</i>	<i>Página 15</i>
<i>Precauciones para después de la operación</i> <i>total de rodilla</i>	<i>Página 17</i>
<i>Ejercicios previos y posteriores a la cirugía</i>	<i>Página 18</i>
<i>Glosario de términos</i>	<i>Página 20</i>



Bienvenido

Gracias por elegir la clase de Reemplazo Total de Articulaciones, esperamos poder ayudarlo a recuperar una mayor calidad de vida. El programa es un curso planificado e integral de tratamiento diseñado especialmente para el paciente de una operación de reemplazo total. Usted será un elemento clave para una recuperación exitosa. Nuestra meta es educarlo e involucrarlo en cada paso del camino, guiándolo para que obtenga resultados quirúrgicos más exitosos.

Su equipo incluye doctores, asistentes de doctores, enfermeras y terapeutas ocupacionales o fisioterapeutas que se especializan en la atención de reemplazo total de articulación. Cada detalle, desde la enseñanza preoperatoria a la atención posoperatoria y los ejercicios, se considera y revisa con usted. Su coordinador de reemplazo de articulaciones planificará su programa de tratamiento individual y lo guiará a través de este.

Por lo general, los pacientes de reemplazo total de articulación se recuperan rápido. La mayoría de los pacientes podrán caminar el primer día después de la cirugía, manejar en dos a cuatro semanas, bailar en cuatro a seis semanas y jugar al golf en seis a 12 semanas.

Si sigue los consejos en este folleto aumentará sus probabilidades de volver a una calidad de vida mejor lo más rápido posible. Le deseamos muchos años de actividad saludable y alegría.

Instrucciones prequirúrgicas

ALIMENTACIÓN

No coma ni beba nada después de la medianoche anterior al día de su cirugía. Puede lavarse los dientes y utilizar agua para enjuagarse. No trague el agua.

MEDICAMENTOS

Siga las instrucciones de su doctor con respecto a los medicamentos a tomar el día de su cirugía.

HIGIENE BUCAL

La higiene bucal es muy importante antes de la cirugía. Asegúrese de estar al día con su limpieza dental antes de la cirugía, ya que luego la limpieza dental estará restringida durante los 6 meses posteriores a la cirugía.

PREPARACIÓN DE SU PIEL PARA LA CIRUGÍA DE REEMPLAZO DE ARTICULACIÓN

Antes de la cirugía, usted puede desempeñar un papel importante para su salud. Debido a que la piel no es estéril, puede reducir la cantidad de gérmenes en su piel si se lava con cuidado antes de la cirugía. Le darán paños antisépticos especiales con gluconato de clorhexidina (CHG)

LO QUE DEBE LLEVAR AL HOSPITAL

- Utilice ropa cómoda para la terapia.
(le recomendamos usar pantalones cortos y remera).
- El calzado debe tener buen apoyo, con suelas antideslizantes (no ojotas) y deben estar cerrados por detrás.
- Artículos personales, como artículos de tocador.
- Deje todos los objetos de valor en casa.
- No se coloque maquillaje ni esmalte de uñas
- Traiga una copia de su carta poder sin vencimiento para atención de la salud y de sus instrucciones anticipadas.

NO TRAIGA OBJETOS DE VALOR COMO JOYAS O GRANDES CANTIDADES DE DINERO.

Preparación para la vuelta a casa:

- Organice sus salas de estar para no tener que levantarse, agacharse o estirarse demasiado. Almacene los objetos pesados y de uso frecuente al nivel de la cintura o debajo de esta.
- Considere preparar el área del dormitorio en el nivel principal de la vivienda para usarla por un corto plazo al volver a casa.
- Deje varias comidas congeladas antes de su admisión al hospital.
- Elimine todas las alfombras que puedan provocar caídas, ya que representan un peligro de tropiezo.
- Un coordinador de atención se encontrará con usted para determinar sus planes de alta individuales.

Evaluación de la seguridad en el hogar

Nos importa mucho su seguridad incluso después de que reciba el alta del hospital. El hecho es que la mayoría de las caídas ocurren en casa. Las buenas noticias son que la mayoría de las caídas se pueden prevenir a través de cambios en el entorno y tomando precauciones de seguridad.

Para disminuir su riesgo de caídas después de su cirugía total de articulación, le recomendamos que le pida a su cónyuge, a un miembro de su familia o a un vecino que evalúe su hogar para responder a las siguientes preguntas.

Áreas del hogar en general:

- ☐ **Sí** ☐ **No** ¿Se encuentran los interruptores de luz accesibles al ingresar a una habitación?
- ☐ **Sí** ☐ **No** ¿Hay alfombras adheridas al suelo que puedan provocar caídas o tienen un revestimiento antideslizante?
- ☐ **Sí** ☐ **No** ¿Los pasillos están libres de desorden?
- ☐ **Sí** ☐ **No** ¿Los umbrales de las puertas con elevación están bien demarcados?
- ☐ **Sí** ☐ **No** ¿Los cables eléctricos y telefónicos están lejos de los pasillos?
- ☐ **Sí** ☐ **No** ¿Hay un celular con números de emergencia programados al alcance de la mano?
- ☐ **Sí** ☐ **No** ¿Los muebles tienen un buen soporte para la espalda y los hombros de manera que el paciente pueda manejarse cómodamente?

Baño:

- ☐ **Sí** ☐ **No** ¿Hay barandas de seguridad o barras de agarre?
- ☐ **Sí** ☐ **No** ¿Hay bandas resistentes a los deslizamientos o alfombras de goma dentro de la bañera y al salir de ella?

Dormitorio:

- ☐ **Sí** ☐ **No** ¿El camino del dormitorio al baño está iluminado?
- ☐ **Sí** ☐ **No** ¿El camino del dormitorio al baño es fácil y claro?
- ☐ **Sí** ☐ **No** ¿Hay alguna linterna con baterías cerca de la cama en caso de emergencias?

Escaleras:

- ☐ **Sí** ☐ **No** ¿Los peldaños de las escaleras están en buenas condiciones?
- ☐ **Sí** ☐ **No** ¿Hay un pasamanos fijo a ambos lados de las escaleras?
- ☐ **Sí** ☐ **No** ¿Las escaleras están bien iluminadas?

Cocina:

- ☐ **Sí** ☐ **No** ¿Hay algún escalón con base amplia y fija para llegar a los estantes más altos?
- ☐ **Sí** ☐ **No** ¿Los derrames se limpian de inmediato?
- ☐ **Sí** ☐ **No** ¿Se evita el uso de cera brillante para pisos?
- ☐ **Sí** ☐ **No** ¿Los elementos de uso más frecuente están almacenados al nivel de la cintura y los elementos menos usados en estantes más altos?

Si la respuesta a estas preguntas es no, le recomendamos que corrija el problema de inmediato para su propia seguridad. Si corrige esos peligros posibles disminuirá su riesgo de caer. Debe tener una red de seguridad de amigos, familiares o vecinos que lo controlen a diario, por teléfono o en persona.

Atención en el hospital

DÍA DE LA CIRUGÍA

ESPERA

Un amigo o ser querido podrá quedarse con usted hasta que se dirija a la sala de espera del quirófano. Durante el procedimiento, su ser querido o amigo puede esperar en el área de espera de cirugías.

¿CUÁNTO TIEMPO DURA LA CIRUGÍA?

Su cirugía de reemplazo total de articulaciones puede durar entre una y dos horas. Su doctor hablará con su familia en el área de espera después de que lo lleven a la sala de recuperación. Sus seres queridos lo notificarán cuando esté listo para ser trasladado a su habitación en el hospital.

RECORDATORIOS ANTES DE LA CIRUGÍA.

Notifique a la enfermera sobre:

- Puentes dentales, dentaduras postizas y arreglos dentales.
- Cualquier tipo de dispositivos protésicos, incluidas las lentes de contacto.
- Reacciones alérgicas a fármacos, alimentos, cintas o látex.

INFORME AL DOCTOR O A LA ENFERMERA SI:

Tiene un resfrío, fiebre, tos, secreción nasal, garganta irritada, cortes o sobre cualquier infección.

PLAN DE ATENCIÓN AL PACIENTE

INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Puede tener los elementos a continuación:

- Un catéter urinario, también conocido como Foley.
- Una vía intravenosa en el brazo.

Debe:

- Usar una barra trapecio para levantarse y ayudarse a darse vuelta en la cama.
- Respirar profundo y toser (usar un espirómetro de incentivo) cada hora que esté despierto.
- Mover los tobillos cada hora mientras esté despierto.
- Siga las precauciones de cadera o rodilla.

ACTIVIDAD:

- No intente salir de la cama sin ayuda.
- Cada noche antes de su cirugía, realice el ejercicio "dedos de los pies bien apoyados en el suelo".
- Los fisioterapeutas lo visitarán para evaluarlo y para que se levante si es necesario.

PUNTOS DE DOLOR

HAY CIERTO DOLOR ASOCIADO A LA CIRUGÍA...

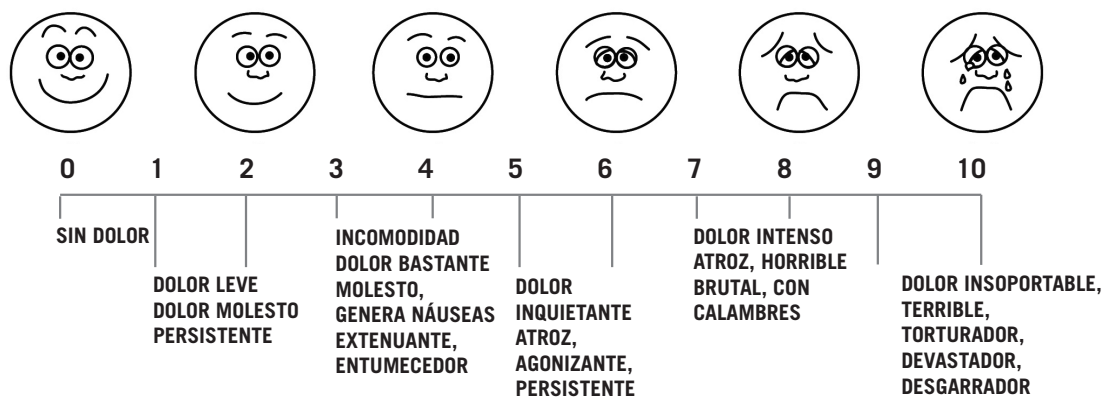
Todos los parientes experimentarán algún tipo de incomodidad después de la cirugía, pero la incomodidad debería disminuir en gran medida durante los primeros días. Trabajaremos con usted para reducir su dolor y llevarlo a niveles tolerables.

Hay muchas opciones para el control del dolor, incluidas posiciones diferentes, terapia de frío, técnicas de relajación, medicación oral y por vía intravenosa. Su enfermera le brindará todos los medicamentos recetados durante su estadía en el hospital. No podrá tomar medicamentos que haya traído de su hogar, a menos que estén aprobados por el farmacéutico del hospital.

Si empieza a sentir que su dolor aumenta, no espere. Notifique a su enfermera y solicite medicamentos para sentirse cómodo. También lo ayudará a participar en la terapia. Durante su estadía hospitalaria, su Enfermera le pedirá que mida y describa su nivel de dolor en una escala del 0 al 10, en la que "0" significa ausencia total de dolor, y "10" significa el peor dolor posible. Si usa la escala de Dolor a continuación, será más fácil expresar su dolor. Esté preparado para explicar dónde le duele y cómo se siente.

Su Doctor y Enfermera trabajarán juntos para brindarle la terapia para el dolor más apropiada según las medidas y descripciones de dolor que usted les brinde, por lo cual es importante que piense bien su descripción de cómo se siente.

Ayúdenos a medir su dolor. Use esta escala:



PRIMER DÍA DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

- Le realizarán exámenes de laboratorio temprano por la mañana para controlar su conteo de sangre.
- Hoy es el día para comenzar a concentrarse en su recuperación.

Un miembro de su equipo de atención médica hará lo siguiente:

- Lo ayudará a bañarse, vestirse y sentarse.
- Le quitará su catéter urinario, si es que tiene uno (utilizará una palangana movable con ayuda).
- Retirá su vía intravenosa si es que tiene una, después de su última dosis de antibióticos.
- Retirá el drenaje de su incisión, o cambiará el vendaje de su incisión.
- Revisará sus planificaciones de alta con usted.

CONTROL DEL DOLOR

- Su enfermera le brindará todos los medicamentos.
- Avísele a su enfermera cuando sienta dolor, no espere. Hay diferentes métodos de control del dolor disponibles que lo mantendrán cómodo.

PREPARACIÓN PARA EL ALTA

- Los coordinadores de atención lo ayudarán a usted y a su familia con la planificación de su alta; por ejemplo, con los arreglos para los cuidados en el hogar o el equipamiento necesario.
- Tenga en cuenta los problemas de accesibilidad vehicular para el camino hacia su hogar, ya que no podrá flexionar totalmente su articulación nueva.

Su Asesor

ELEGIR SU ASESOR

Los amigos y la familia son una parte importante de la vida de todos, y es muy importante que estén involucrados. Elija a un miembro de su familia o a un amigo para que sea su "Asesor".

Su Asesor lo ayudará a través de todo el proceso de reemplazo total de articulación. Es bueno que su Asesor vea y escuche de antemano las expectativas que tenemos para usted durante el proceso.

La función de su asesor:

ANTES DE LA CIRUGÍA

- Asistir a la clase prequirúrgica del hospital
- Asistir a todas las visitas prequirúrgicas y hacer consultas.
- Ayudar con todos los ejercicios pre-rehabilitación.
- Preparar todo para su retorno al hogar ayudándolo a completar la lista de verificación prequirúrgica.

EN EL HOSPITAL

- Ayudar a mantener su moral alta con el simple hecho de estar aquí.
- Alentarlo a hacer su mejor esfuerzo durante sus ejercicios de rehabilitación.
- Mantenerlo enfocado en volver a un estilo de vida saludable.

EN CASA DESPUÉS DEL ALTA

- Asegurarse de que usted haga los ejercicios.
- Ver que usted use el equipamiento como se le indicó.
- Alentarlo a aumentar sus niveles de actividad a medida que gana fuerza nuevamente.
- Garantizar que siga las instrucciones y precauciones posteriores a la cirugía.
- Preparar comidas saludables.
- Llevarlo a las citas y traerlo de vuelta.

P+F Preguntas más frecuentes

¿Por cuánto tiempo estaré en el hospital después de mi reemplazo total de articulación?

Es posible que tenga que quedarse en el hospital durante dos a tres días. Un coordinador de atención se encontrará con usted para determinar un plan de alta individual.

¿Sentiré mucho dolor después de la cirugía?

Su comodidad es muy importante para nosotros. Le pediremos que mida su dolor en una escala del 0 al 10, en la que "0" significa ausencia total de dolor, y "10" significa el peor dolor posible. Esta clasificación sirve para que las enfermeras tengan una idea de cómo se siente y cómo tratar su incomodidad.

¿Qué puedo hacer para garantizar los mejores resultados después de mi reemplazo total de articulación?

Puede afectar de manera positiva su recuperación si:

- Bebe mucho líquido.
- Realiza los ejercicios de flexiones de tobillos y de respiración (utilizando un espirómetro de incentivo) cada hora.
- Participa activamente en su programa de rehabilitación.

¿Cuánto tiempo debe pasar hasta que pueda volver a mis actividades normales después de la cirugía?

Después de que deja el hospital y vuelve a casa, será independiente para realizar las actividades básicas de la vida diaria como vestirse o bañarse. Dentro de los seis meses, podrá retomar la mayoría de sus actividades prequirúrgicas, en función de las recomendaciones de su doctor. Su doctor o terapeuta responderá sus preguntas específicas con respecto a sus actividades.

¿Necesitaré equipamiento especial en casa después de la cirugía?

Durante su estadía en el hospital, su coordinador de atención evaluará qué equipamiento especial necesitará, si corresponde en su caso. El Coordinador de atención lo ayudará a obtener el equipamiento apropiado a través de una agencia que usted elija.

¿Debo evitar ponerme en alguna posición después de la cirugía?

Se le darán recomendaciones específicas como parte de su paquete educativo.

No obstante, para un reemplazo total de cadera, deberá evitar las siguientes posturas:

- Cruzar las piernas
- Doblar la cadera más de 90 grados

Protocolo para operación total de cadera

DÍA DE LA CIRUGÍA

Fisioterapia:

Comienza por la tarde y evalúan su capacidad para:

- Sentarse al borde de la cama.
- Pararse o caminar algunos pasos, con un caminador.
- Realizar ejercicios en la cama.

Control del dolor:

- Medicación oral para el dolor: los medicamentos para el dolor administrados oralmente, según lo exige su proveedor
- Medicación intravenosa (IV) para el dolor: medicamentos para el dolor administrados a través de su vía intravenosa, según lo especifique su proveedor.
- Reposicionamiento.

Medidas preventivas:

- Dispositivo de compresión secuencial (DSC) – se infla debajo de la parte inferior de la pierna para mejorar la circulación y prevenir los coágulos de sangre.
- Sus medicamentos
 - Anticoagulantes para evitar coágulos de sangre.
 - Laxante para evitar la constipación
 - Multivitamínico hemanítico (si lo solicita el cirujano) para estimular la producción de glóbulos rojos.
 - Antibióticos para evitar infecciones.
- Espirómetro de incentivo: mantiene los pulmones limpios, fomenta la respiración profunda, permite liberar el oxígeno.

Precauciones para reemplazo total de cadera: Enfoque posterior

1. No flexione las piernas/tobillos.
2. No doble la cadera más de 90 grados.
3. No rote la pierna hacia adentro.

Posturas: puede acostarse de costado sobre el lado no operado, siempre que haya una tablilla de abducción entre las rodillas o los tobillos. Cuando esté en la cama, la cabeza debe estar elevada a 30 grados como máximo. Es importante que cuando esté acostado, cambie de posición cada dos horas.

DÍA 1 DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Fisioterapia: dos veces por día

- Sentarse al borde de la cama.
- Pararse y caminar, utilizar el caminador.
- Aumentar los ejercicios en la cama.

Control del dolor:

- Transición a medicación oral.
 - Es importante que tome la medicación según sea necesario para prevenir el aumento del dolor, en especial durante las sesiones de terapia.
- Medicación intravenosa (IV) para el dolor: medicamentos para el dolor administrados a través de su vía intravenosa, según lo especifique su proveedor.
- Paquetes de hielo (si lo solicita el cirujano).
- Reposicionamiento

Medidas preventivas:

- DSC.
- Medicamentos.
- Media de compresión - (si lo exige el cirujano).
- Espirómetro de incentivo

Coordinador de atención/Trabajador social:

- Trabajarán junto con el paciente y el personal para planificar el alta.
 - Equipamiento.
 - Servicios requeridos.

Si lo limpian los terapeutas, comience a utilizar la palangana movable en vez de la chata.
Precauciones para reemplazo total de cadera: (enfoque posterior)

DÍA 2 DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Fisioterapia: dos veces por día

- Caminar distancias más largas con su caminador.
- Comenzar a entrenar con escaleras, si lo necesita.
- Continuar con los ejercicios.

Control del dolor:

- Igual que el día 1 después de la cirugía

Medidas preventivas:

- Igual que el día 1 después de la cirugía

Es una buena idea que intente sentarse en una silla para comer. Para prevenir más dolor e hinchazón en la pierna, no pase sentado más de 30 a 45 minutos.

DÍA 3 DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Es posible que le den el alta por la tarde

Fisioterapia: dos veces por día

- Igual que el día 2 después de la cirugía

Control del dolor:

- Igual que el día 1 después de la cirugía

Medidas preventivas:

- Igual que el día 1 después de la cirugía

DÍA 4 DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Si no le dieron el alta antes el día 3, planificar su alta en la mañana.

Fisioterapia: una vez, antes del alta

- Revisar el programa de ejercicios en el hogar.
- Caminar con caminador.
- Continuar entrenando con escaleras, si lo necesita.
- Prepararse para el alta.

Precauciones posoperatorias

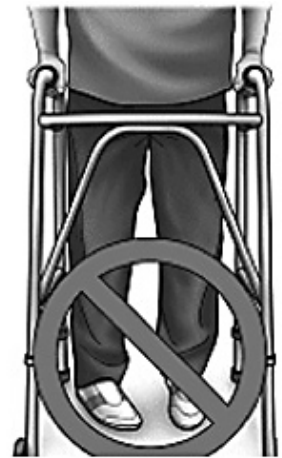
DESPUÉS DE UN REEMPLAZO TOTAL DE CADERA



No doble su cadera operada más de 90o grados.



No flexione su torso hacia adelante cuando está acostado, sentado o parado.



No gire su pierna operada de manera que los pies queden apuntando para adentro.



No cruce su pierna o tobillo operado.



No vaya más allá de esta posición.

Protocolo para operación total de rodilla

DÍA DE LA CIRUGÍA

Fisioterapia: Comienza por la tarde y evalúan su capacidad para:

- Sentarse al borde de la cama.
- Pararse o caminar algunos pasos, con un caminador.
- Realizar ejercicios en la cama.

Control del dolor:

- Medicación oral para el dolor: los medicamentos para el dolor administrados oralmente, según lo exige su proveedor
- Medicación intravenosa (IV) para el dolor: medicamentos para el dolor administrados a través de su vía intravenosa, según lo especifique su proveedor.
- Reposicionamiento.

Medidas preventivas:

- Dispositivo de compresión secuencial (DSC) – se infla debajo de la parte inferior de la pierna para mejorar la circulación y prevenir los coágulos de sangre.
- Sus medicamentos
 - Anticoagulantes para evitar coágulos de sangre.
 - Laxante para evitar la constipación
 - Multivitamínico hemanítico (si lo solicita el cirujano) para estimular la producción de glóbulos rojos.
 - Antibióticos para evitar infecciones.
- Espirómetro de incentivo: mantiene los pulmones limpios, fomenta la respiración profunda, permite liberar el oxígeno.

Evite colocar almohadas debajo de la rodilla operada. Es importante que mantenga la rodilla lo más recta posible cuando esté acostado.

Posturas: puede acostarse de costado sobre el lado no operado, siempre que haya una almohada entre las rodillas o tobillos. Es importante que cuando esté acostado, cambie de posición cada dos horas.

DÍA 1 DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Fisioterapia: dos veces por día

- Sentarse al borde de la cama.
- Pararse y caminar, utilizar el caminador.
- Aumentar los ejercicios en la cama.

Control del dolor:

- Transición a la medicación oral (si ya no la hizo)
 - Es importante que tome la medicación según sea necesario para prevenir el aumento del dolor, en especial durante las sesiones de terapia.
- Medicación intravenosa (IV) para el dolor: medicamentos para el dolor administrados a través de su vía intravenosa, según lo especifique su proveedor.
- Paquetes de hielo (si lo solicita el cirujano).
- Reposicionamiento.

Medidas preventivas:

- DSC.
- Medicamentos.
- Espirómetro de incentivo

Coordinador de atención/Trabajador social:

- Trabajarán junto con el paciente y el personal para planificar el alta.
 - Equipamiento.
 - Servicios requeridos.

Si lo limpian los terapeutas, comience a utilizar la palangana movable en vez de la chata.

DÍA 2 DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Fisioterapia: dos veces por día

- Caminar distancias más largas con su caminador.
- Comenzar a entrenar con escaleras, si lo necesita.
- Continuar con los ejercicios.

Control del dolor:

- Igual que el día 1 después de la cirugía

Medidas preventivas:

- Igual que el día 1 después de la cirugía

Es una buena idea que intente sentarse en una silla para comer. Para prevenir más dolor e hinchazón en la pierna, no pasar sentado más de 45 minutos a 1 hora.

DÍA 3 DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Es posible que le den el alta por la tarde

Fisioterapia: dos veces por día

- Igual que el día 2 después de la cirugía

Control del dolor:

- Igual que el día 1 después de la cirugía

Medidas preventivas:

- Igual que el día 1 después de la cirugía

DÍA 4 DESPUÉS DE LA CIRUGÍA

Si no le dieron el alta antes el día 3, planificar su alta en la mañana. Si no está en condiciones médicas de obtener el alta, se lo transferirá a una unidad de enfermería especializada.

Fisioterapia: una vez, antes del alta

- Revisar el programa de ejercicios en el hogar.
- Caminar con caminador.
- Continuar entrenando con escaleras, si lo necesita.
- Prepararse para el alta.

Precauciones posoperatorias

DESPUÉS DE UN REEMPLAZO TOTAL DE RODILLA



No se arrodille ni se agache.

No salte ni gire mientras está parado.

No coloque almohadas debajo de sus rodillas.

Programa de ejercicios pre y posoperatorios

¡Observe que estos ejercicios son para reemplazo de rodilla ÚNICAMENTE!

REEMPLAZO DE ARTICULACIÓN DE RODILLAS

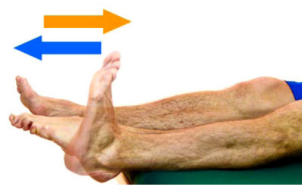
Los ejercicios físicos a continuación pueden ser realizados antes y después de su cirugía. Es importante que haga estos ejercicios ANTES de la cirugía para ganar un rango de movimiento y fuerza sin que eso cause mucha incomodidad.

Para familiarizarse con los ejercicios, practíquelos antes de la cirugía para que no sean tan difíciles de llevar a cabo después de su reemplazo de articulación.

Ciertos ejercicios son una parte MUY importante de su rehabilitación. Es posible que su articulación se sienta rígida y dolorida después de la cirugía, pero esto puede remediarse con su programa de ejercicios.

Recuerde:

- Asegúrese de controlar el dolor ANTES de cada sesión de ejercicios posterior a la cirugía.
- ¡Coloque hielo sobre la articulación 20 a 30 minutos DESPUÉS de terminar!



FLEXIÓN DE TOBILLOS - FT

Doble su pie hacia arriba y hacia abajo en el punto de la articulación del tobillo como se muestra.

Repetir	15 veces
Mantener	1 segundo
Completar	2 series
Realizar	2 veces al día



SERIE DE CUÁDRICEPS CON TOALLA BAJO EL TALÓN - SC

En posición acostado o sentado con una toalla enrollada bajo su tobillo, ajuste el músculo superior del muslo para presionar la parte posterior de su rodilla hacia abajo en dirección al suelo.

Repetir	15 veces
Mantener	5 segundos
Completar	2 series
Realizar	2 veces al día



SERIE DE GLÚTEOS - SG

Acostado de espalda, apriete ambos glúteos a la vez.

Repetir	15 veces
Mantener	5 segundos
Completar	2 series
Realizar	2 veces al día



DESLIZAMIENTOS DE TALÓN- SUPINO - DT

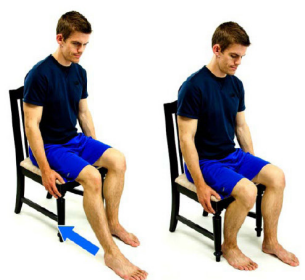
Acostado sobre su espalda con las rodillas derechas, deslice el talón afectado hacia su glúteo a medida que flexiona la rodilla.

Repetir	15 veces
Mantener	5 segundos
Completar	2 series
Realizar	2 veces al día



Mantenga una extensión suave en esta posición y vuelva a la posición original.

¡Observe que estos ejercicios son para reemplazo de rodilla ÚNICAMENTE!



CUÁDRICEPS CON ARCO PEQUEÑO - CAP

Coloque una toalla enrollada o un objeto (de 6-8" de diámetro) debajo de su rodilla. Despacio, enderece la rodilla a medida que eleva el pie.

ELEVACIÓN CON PIERNA RECTA - EPR

Acostado o sentado, eleve su pierna con la rodilla recta. Mantenga la rodilla opuesta en flexión y el pie apoyado en el suelo. ¡Observe que estos ejercicios son para reemplazo de rodilla ÚNICAMENTE!

ABDUCCIÓN DE CADERA SUPINO

Acostado sobre la espalda, lleve la pierna hacia afuera. Siempre mantenga la rodilla recta.

MARCHA SENTADO

En posición de sentado, suba y baje la rodilla, luego alterne con la otra.

DESPLAZAMIENTOS LATERALES DE TALÓN SENTADO

En posición de sentado con los pies hacia adelante y apoyados sobre el suelo, desplace lentamente el pie hacia adentro.

Mantenga una extensión suave en esta posición y vuelva el pie a la posición original.

CUÁDRICEPS CON ARCO GRANDE - CAG - ASIENTO ALTO

En posición de sentado con su rodilla flexionada, despacio extienda la rodilla a medida que eleva el pie hacia arriba como en la imagen.

Repetir	15 veces
Mantener	1 segundo
Completar	2 series
Realizar	2 veces al día

Repetir	15 veces
Mantener	1 segundo
Completar	2 series
Realizar	2 veces al día

Repetir	15 veces
Mantener	1 segundo
Completar	2 series
Realizar	2 veces al día

Repetir	15 veces
Mantener	1 segundo
Completar	2 series
Realizar	2 veces al día

Repetir	5 veces
Mantener	45 segundos
Completar	1 serie
Realizar	6 veces al día

Repetir	15 veces
Mantener	1 segundo
Completar	2 series
Realizar	2 veces al día

Glosario de términos

CATÉTER DE FOLEY

Este tubo se utiliza para eliminar la orina de la vejiga antes y poco después de la cirugía.

CATÉTER INTRAVENOSO (IV)

El IV permite que los fluidos y los medicamentos entren directo a su torrente sanguíneo.

COORDINADORES DE ATENCIÓN

Los coordinadores de atención lo ayudarán a usted y a su familia con la planificación de su alta, por ejemplo con los arreglos para los cuidados en el hogar o el equipamiento necesario.

DISPOSITIVO DE COMPRESIÓN

Estas mangas plásticas inflables se envuelven alrededor de sus pies y pueden usarse para mejorar el flujo sanguíneo en sus piernas.

ESPIRÓMETRO DE INCENTIVO

Este dispositivo de ejercicio respiratorio está diseñado para mejorar su habilidad de expandir sus pulmones después de la cirugía.

FISIOTERAPEUTA (FT):

Su fisioterapeuta lo ayudará a recuperar su movilidad y funciones después de la cirugía.

MEDIA DE COMPRESIÓN

Medias blancas para mejorar su circulación y prevenir coágulos de sangre.

OXÍMETRO DE PULSO

Este clip se coloca en uno de sus dedos para controlar el contenido de oxígeno en su sangre.

TERAPEUTA OCUPACIONAL (TO)

Su terapeuta ocupacional lo ayudará a retomar su independencia con respecto a sus actividades de la vida diaria (ADL).



Dignity Health
Mercy Medical Center

333 Mercy Avenue
Merced, CA 95340
209.564.5000
mercymerced.org

