



Cuidados y Recomendaciones tras ser intervenido de PROTESIS TOTAL DE RODILLA

Al ser dado de **alta hospitalaria** tras la intervención quirúrgica de PROTESIS TOTAL DE RODILLA, es aconsejable que siga los siguientes consejos para evitar posibles complicaciones y conseguir el mejor resultado posible con la intervención realizada:

- Caminará con dos muletas durante los dos primeros meses y solamente con una (generalmente la opuesta a la rodilla operada) durante el tercer mes, pudiendo abandonar estas a partir de esta fecha.
- Deberá realizar los ejercicios de flexión y extensión de rodilla indicados.
- Procure retirar alfombras de las habitaciones para evitar tropezar con las muletas y poder caerse al suelo, así mismo es aconsejable utilizar zapato cerrado.
- Precaución con el suelo recién fregado y/o mojado, es más resbaladizo.
- Generalmente puede conducir su automóvil a partir de mes y medio o dos meses.
- Utilizará medias de compresión durante 1 mes, pudiendo retirarlas a la noche.
- Podrá ducharse una vez retiradas las grapas.
- Tome la medicación según se le indicó al alta.



BELAUNEKO PROTESI OSOA

Interbentzioaren ondorengo zainketa eta gomendioak

BELAUNEKO PROTESI OSOA jartzeko interbentzio kirurgikoa egin, eta **ospitaleko alta** eman ondoren, ondoko aholkuak kontuan hartzea komeni zaizu konplikaziorik ez sortzeko, eta egindako interbentzioari etekinik onena ateratzeko:

- Lehen bi hilabeteetan 2 makulurekin ibili behar duzu, eta hirugarrenean, aldiz, batekin bakarrarik (normalean, operatu dizutenaren bestaldekoa). Hortik aurrera, makulurik gabe ibil zaitezke.
- Belauna tolesteko eta luzatzeko agindu dizkizuten ariketak egin behar dituzu.
- Ahal dela, erretiratu alfonbrak etxetik, makuluekin trabatu eta lurrera ez erortzeko.
- Komenigarria da zapata itxiak janztea.
- Kontuz ibili, lurra garbitu berria edo bustia dagoenean, errazago irrista zaitezke-eta.
- Gauzak normal joanda, hilabete eta erdi edo bi pasatu ondoren, autoa gidatzeko moduan izango zara.
- Galtzerdi estu-estuak erabili hilabetean.
- Behin grapak kenduz gero, dutxatu zaitezke.
- Medikazioa hartu behar duzu alta emandakoan esandako moduan.

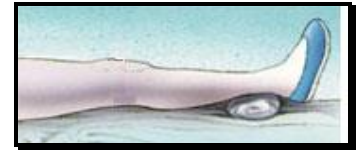


Instrucciones para el cuidado de su PROTESIS DE RODILLA

Los siguientes ejercicios permiten recuperar la movilidad y la fuerza muscular. Son beneficiosos para prevenir el dolor y las contracturas musculares, así como para aumentar la fuerza muscular y evitar la flexión de la rodilla intervenida. Siga las indicaciones si no existe contraindicación médica.

MANTENGA LA SIGUIENTE POSICIÓN:

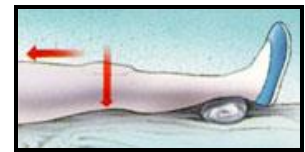
- Mantenga la pierna intervenida estirada.
- No coloque almohadas bajo la rodilla y sí bajo el tobillo
- No es necesario permanecer boca arriba, se puede poner de costado mientras tenga la pierna intervenida estirada.



EJERCICIOS RECOMENDADOS

1. PARA HACER NADA MÁS TERMINAR LA INTERVENCIÓN.

- Apriete la rodilla intervenida contra el colchón durante 10 segundos y posteriormente relájela.
- Boca arriba y con la pierna estirada doble el pie hacia la cama y posteriormente, hacia usted.



2. PARA HACER CUANDO COMIENZE A LEVANTARSE (48 HORAS TRAS LA INTERVENCIÓN Y PASADOS LOS EFECTOS DE LA ANESTESIA).

- **Tumbado en la cama:**
 - Doble la pierna intervenida resbalándola por la cama: Mantenga la rodilla doblada y luego, estírela por completo.
 - Manteniendo la rodilla extendida: Eleve la pierna de la cama. Para ayudarse, puede doblar la otra pierna.



- **Sentado (en el borde de la cama o en una silla):**
 - Doble hacia atrás todo lo que pueda la rodilla intervenida, ayudándose de la otra pierna.

Luego eleve la pierna completamente estirada.





BELAUNEKO PROTESIA zaintzeko jarraibideak

Ariketok gihar tonga eta mugikortasuna berreskuratzeko dira. Mina eta hantura gutxitzeko, gihar indarra handitzeko eta belaunares flexioa ekiditzeko lagungarriak dira. Gida jarraitu medikuaren kontrako agindurik ezean.

MANTENDU BEHARREKO JARRERA:

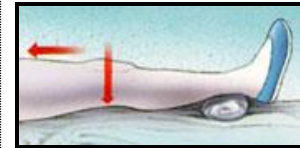
- Operatuko hanka zuzen mantendu.
- Ez jarri burukorik belaunaren azpian, baina bai tobilloaren azpian.
- Ez da beharrezkoa beti buruz gora etzanda egotea, alde batera jarri zaitezke hanka luzatu mandenduz gero.



GOMENDATUTAKO ARIKETAK

1.- EBAKUNTZA BUKATU BEZAINLASTER EGITEN HASTEKOAK:

- Operatutako belaunak koltxoiaren Kontra 10 segundu estutu eta ondoren erlaxatu.
- Buruz gora, hanka zuzen duzula oina beherantz tolestu eta ondoren zugana erakarri.



2.- ESERTZEN HASTEN ZARENEAN EGITEKOAK (48 ORDU PASATUTA ETA ANESTESIAREN ERAGINAK GABE).

- **Ohean etxanda:**
 - Operatutako hanka tolestu oina ohe gainean irristatzen duzularik. Belauna tolestua mantendu eta gero guztiz luzatu.
 - Operatutako hanka zuzen dagoelarik ohetik altxatu eta jaitxi astiro. Laguntzeko beste hanka tolestuta eduki.



- **Eserita (ohe ertzean edo aulkian):**
 - Operatutako belauna ahal duzun guztia atzerantz tolestu; lagundu beste hankarekin bultzatuz. Ondoren altxatu hanka luzatuz.

