Osakidetza

ARABA ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA ARABA

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

Programa Rapid Recovery® · OSI Araba

Prótesis de rodilla

Información al paciente

Como le ha informado su médico, usted ha sido incluido en el **Programa Rapid Recovery**, cuyo objetivo es lograr una recuperación rápida y con menos dolor. La mayoría de las personas tienen unos **resultados excelentes.**

Para conseguirlo, es importante **su colaboración y la de su acompañante**.

Podrá volver a casa al tercer o cuarto día tras la intervención.

Durante todo el proceso será atendido por un equipo formado por diferentes profesionales que le ayudarán en su recuperación.

Antes de la intervención

Citación

Por teléfono le darán las siguientes citas:

1	Pruebas del preoperatorio (análisis de sangre, radiografía, electrocardiograma…).
	Cita con anestesiólogo.
2	Le informarán del día y hora del ingreso (ingresará el mismo día de la intervención).
	Fecha en la que deberá acudir para hacer la analítica para la reserva de bolsas de sangre (2 ó 3 días antes de la intervención).
	Le informarán del día en que se realizará la **sesión de educación** con una enfermera/o y un fisioterapeuta (2 semanas antes de la intervención).

¡Es importante acudir con un acompañante!

Si ocurre cualquier CAMBIO EN SU ESTADO DE SALUD debe notificarlo al servicio de programación quirúrgica llamando al teléfono: 945 00 77 47

Recomendaciones y cuidados antes de la intervención

Hasta que sea intervenido, para mantener movimiento y fuerza, se mantendrá activo dentro de lo que su dolor le permita, realizando ejercicio suave todos los días: paseos por terreno llano, bicicleta estática, ejercicios dentro del agua…

Si tiene dolor, aplíquese gel de frío o una bolsa de guisantes congelada (**siempre protegido con un trapo** ya que, en caso contrario, puede producir quemaduras) para prevenir la inflamación y dolor, durante 15-20 minutos, cuantas veces quiera.

Es importante llegar a la intervención en el mejor estado de salud posible, por ello, puede ser interesante que contacte con su enfermera/o de Atención Primaria para llevar un buen control de peso, de hábitos tóxicos o de glucemia, en el caso de que sea diabético.

15 días antes de la intervención deberá acudir a la **sesión de educación** donde un/a enfermero/a y un fisioterapeuta le explicarán todo el proceso y le darán unas recomendaciones. Le enseñarán los ejercicios que tendrá que realizar durante el ingreso, supervisado por un fisioterapeuta, y por su cuenta, cuando le den el alta hospitalaria.

Higiene

Deberá ducharse **la noche antes** de la intervención **y el mismo día** antes de venir al hospital. Incluyendo lavado de pelo y uñas cortadas.

Acuda al hospital con ropa limpia.

Ayunas

Puede tomar alimentos sólidos hasta 6 horas antes de la intervención y agua hasta 2 horas antes (máximo un vaso).

Día del ingreso

Importante: acuda el día y hora indicados

¿Qué debe traer?

- Neceser de higiene personal: peine, cepillo de dientes, dentífrico, crema hidratante…
- Ropa cómoda, tipo chándal.
- Zapatillas cerradas (un número más que el que utiliza habitualmente).
- 2 muletas.
- Medicación que toma habitualmente.
- Se recomienda llevar una media de profilaxis anti-trombótica hasta el muslo que puede adquirir en una ortopedia.
- Gafas, audífonos, dentadura postiza y prótesis, si utilizara.

  Importante: retirar antes de ir a quirófano

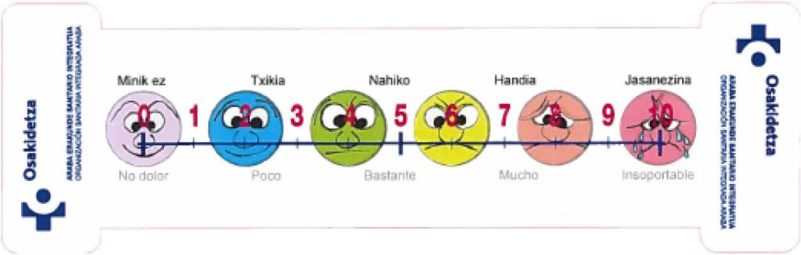
¿Qué no hace falta?

Para entrar en quirófano no hay que llevar:

- Maquillaje
- Esmalte de uñas
- Joyas (recomendamos no traer al hospital objetos de valor ni dinero), piercings…
- Gafas
- Prótesis dentales
- Audífonos

Durante el ingreso

- El **dolor** será valorado en todo momento por el personal de enfermería. Utilizarán una escala, en la que de 0 a 10 usted deberá valorar el dolor que tiene.



- Se le administrarán analgésicos para que no tenga dolor.

- **Movilización**: se seguirá un **programa de ejercicios** según las indicaciones de un fisioterapeuta.

- Al alta, será capaz de **levantarse**, **caminar** así como **subir y bajar escaleras**.

- Salvo indicación médica, el traslado al domicilio se hará en **vehículo particular**, no en ambulancia.

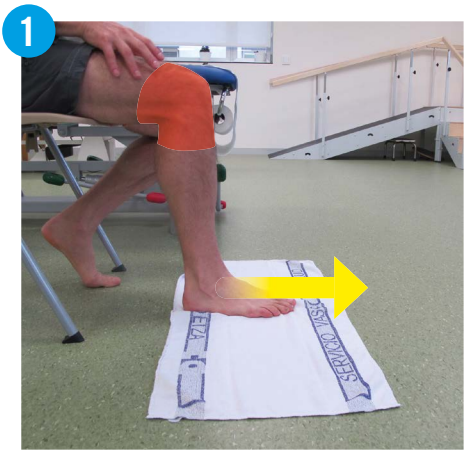
Para intervenidos de rodilla

Flexo-extensión de la rodilla

1 Estando sentado en una silla levantar el pie para extender la rodilla. Después llevar el pie atrás para flexionar la rodilla, al final se puede ayudar a doblar un poco mas ayudándose de la pierna contraria.

2 Flexo-extensión de la rodilla

Estando sentado y con el pie sobre una toalla, deslizarlo adelante y atrás para extender y flexionar la rodilla.



3 Isométricos con cuádriceps

En posición de tumbado boca arriba y con una toalla enrollada debajo de la rodilla, apretar la rodilla hacia la cama, comprimiendo la toalla, a la vez que se trae la punta del pie hacia la cabeza.

4 Flexo-extensión de tobillo

En posición tumbado boca arriba flexionar y extender el pie sin flexionar la rodilla.

5 Caminar con muletas

Las muletas acompañan a la pierna intervenida de manera que al cargar sobre esta pierna, pasamos también peso a las muletas.

6 Subir escaleras

1

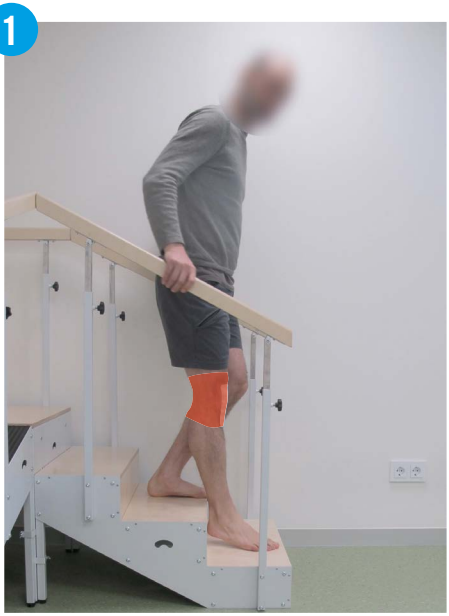
2

3

Para ascender, subimos primero la pierna **no intervenida**.

7 Bajar escaleras

1



2

3

Para descender, primero bajamos la pierna **intervenida.**

8 Levantarse de la silla

1

2

3

Para levantarse de la silla: retrasamos ligeramente la pierna no intervenida situando el pie bajo la silla, e inclinamos el cuerpo hacia adelante, a la vez que nos ayudamos con las manos en los apoyabrazos.

En su domicilio

- Seguirá realizando los ejercicios aprendidos 3 veces al día, realizando al menos 3 series de 10 repeticiones de cada ejercicio.

- Después de los ejercicios y siempre que lo precise, se pondrá frío en la zona de la intervención (gel o bolsa de guisantes congelada) **siempre protegido** (sólo en Prótesis Total Rodilla).

- Caminará con 2 muletas durante los 2 primeros meses aproximadamente, siempre siguiendo las recomendaciones de su traumatólogo.

- Dará paseos cortos varias veces al día e irá aumentando gradualmente la distancia y el tiempo.

- Prevenga las caídas:
  - retirando las alfombras de su domicilio
  - no camine sobre suelo mojado
  - disponga de lámpara de noche junto a la cama
  - ilumine el pasillo
  - puede utilizar adaptador o alza para el inodoro
  - disponga puntos de apoyo en el baño (ducha e inodoro)
  - en la cocina procure tener los objetos que vaya a utilizar a su alcance

- Se irá a su casa con la herida cubierta por un apósito impermeable, por lo que podrá ducharse. Si precisara alguna cura, debe acudir a su enfermera/o de Atención Primaria. También se le dirá la fecha en la que debe acudir para la retirada de grapas de la herida.

- Si tiene fiebre, aumenta el dolor o el apósito está manchado, acuda al servicio de **Urgencias del HUA Txagorritxu**.

- No debe conducir hasta 6 semanas después de la intervención.