

Tu recuperación después de una prótesis de rodilla

Una guía sencilla para moverte con seguridad, controlar la inflamación y recuperar confianza.

Lo más importante: cada recuperación es distinta. Sigue siempre las indicaciones de tu cirujano y fisioterapeuta sobre apoyo, ejercicios y uso de andadera o bastón.

1

Muévete pronto

Levántate y camina con ayuda tan pronto como tu equipo médico lo autorice.

2

Haz poco, varias veces

Los movimientos cortos y frecuentes suelen ser más útiles que una sesión hasta el agotamiento.

3

Observa tu respuesta

Un poco de molestia puede ser esperable. Detente si aparece dolor intenso, mareo o aumento marcado de la inflamación.

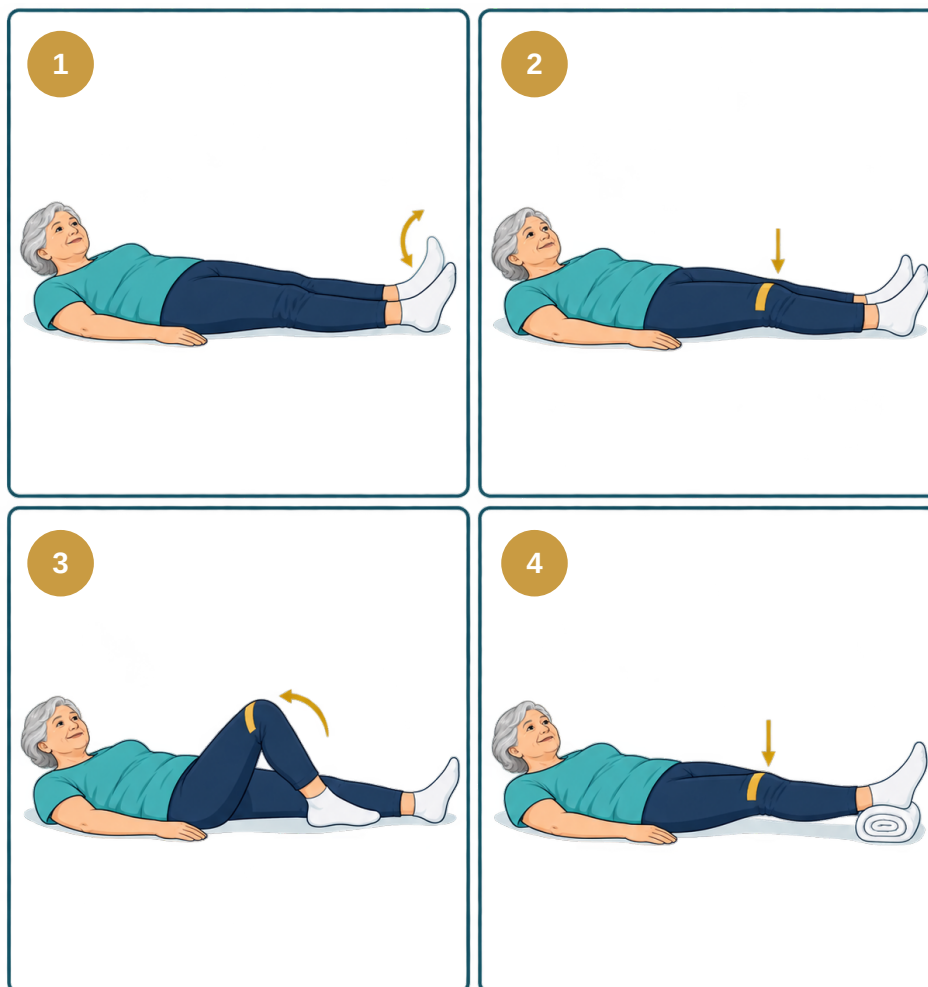
4

Adecúa el entorno

Usa pisos planos y deja libres trayectos cortos hacia el baño o el comedor. Ten cerca una silla firme para descansar.

Movimientos básicos

Hazlos lentamente, sin rebotes y sin llegar al agotamiento.



1. Mueve los tobillos

Lleva las puntas de los pies hacia ti y después al frente. Mantén un ritmo cómodo.

2. Activa el muslo

Con la pierna recta, aprieta el muslo e intenta acercar suavemente la parte posterior de la rodilla a la cama.

3. Desliza el talón

Acerca el talón poco a poco para doblar la rodilla. Regresa sin dejar caer la pierna.

4. Recupera la extensión

Apoya el talón en una toalla enrollada y permite que la rodilla se estire, sin forzarla.

Muévete con seguridad

La calidad del movimiento importa más que recorrer una gran distancia.



1. Eleva la pierna

Hazlo sólo si puedes mantener la rodilla recta y tu equipo lo indicó.

2. Levántate con apoyo

Usa los descansabrazos. No tires de la andadera para ponerte de pie.

3. Camina en trayectos cortos

Da pasos tranquilos. Apoya primero el talón y evita cojear por avanzar demasiado.

4. Descansa y eleva

Apoya toda la pierna, desde la pantorrilla hasta el talón. Alterna con ejercicios para estirar la rodilla.

Cómo ayudar a controlar la inflamación

Frío protegido: coloca una tela fina entre la piel y la compresa. Revisa la piel y usa el tiempo indicado por tu equipo.

Elevación: eleva la extremidad de forma cómoda. En los primeros días puede indicarse una flexión suave; alterna con trabajo de extensión.

Movimiento frecuente: bombeo de tobillos y caminatas cortas ayudan a evitar periodos largos de inmovilidad.

Evita añadir tratamientos por tu cuenta: usa únicamente los medicamentos y realiza los ejercicios que te hayan indicado.

Cuándo pedir ayuda

No esperes a la siguiente cita si algo te preocupa.

Contacta hoy a tu equipo

- Fiebre o escalofríos.
- Enrojecimiento que aumenta.
- Salida de líquido por la herida.
- Dolor que empeora en lugar de mejorar.
- Inflamación repentina o dolor en la pantorrilla.

Busca atención urgente

- Dificultad o limitación súbita para respirar.
- Sensación de opresión o dolor en el pecho.
- Pérdida del estado de alerta.
- Confusión o debilidad repentina.

En casa durante los primeros días

Carga sobre la pierna: en la mayoría de los casos se permite el apoyo completo. Si debes limitarlo, tu cirujano te lo indicará de forma expresa.

Acompañamiento: procura que un familiar o cuidador esté contigo los primeros días, especialmente al levantarte, caminar y bañarte.

Ayuda para caminar: usa la andadera o el bastón que te hayan indicado hasta que puedas caminar con seguridad y sin perder el equilibrio.

Más guías para pacientes

Escanea el QR o visita:

artrotrauma.com/guias-para-pacientes/

