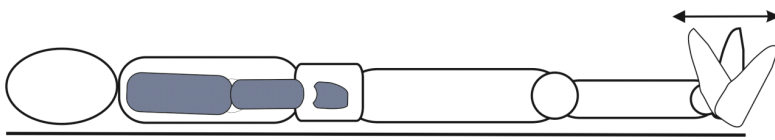


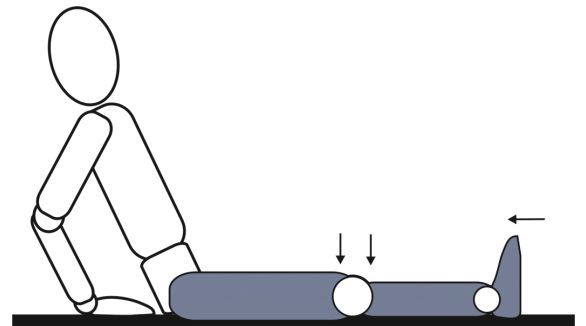
**RECOMENDACIONES Y EJERCICIOS AL PACIENTE,
DURANTE EL PRE Y POST-OPERATORIO INMEDIATO:
ARTROSCOPIA DE RODILLA**

HOJA INFORMATIVA

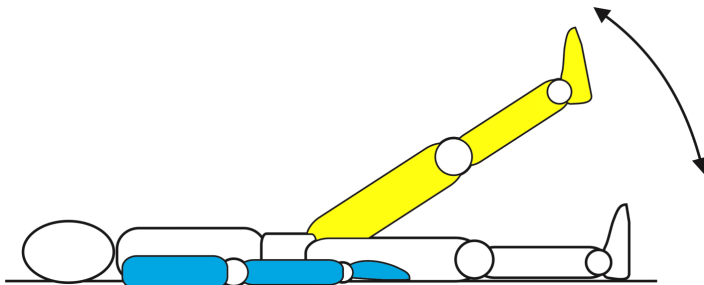
1. Ud. va a ser/ha sido intervenido mediante técnica artroscópica de SU PATOLOGÍA DE RODILLA. Es muy importante para la evolución de su proceso el cumplir las pautas que se le indiquen.
2. Los ejercicios y normas que se le enseñan antes de la intervención debe practicarlas para que tras la cirugía pueda iniciar precozmente el proceso rehabilitador.
3. Los ejercicios que se le aconsejan son:



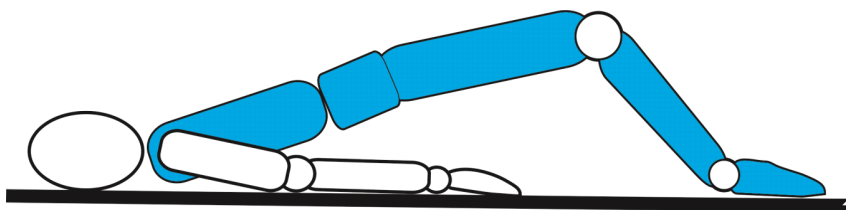
Movilizar todo el pie desde el tobillo hacia delante y hacia atrás con el máximo esfuerzo y recorrido.



Con la punta del pie hacia la cabeza, aprieta la rodilla hacia abajo manteniendo el muslo duro durante 10 segundos

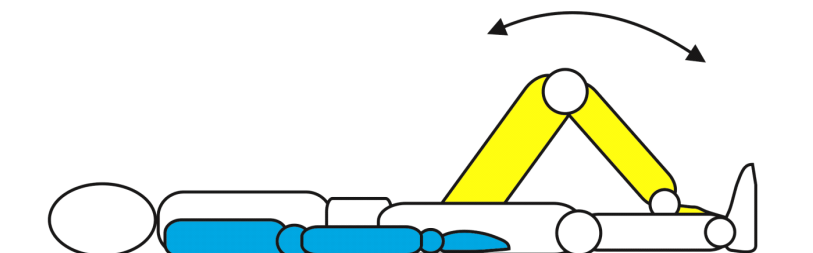


Partiendo de la posición anterior, elevar la pierna un palmo de la superficie y mantenemos 10 segundos

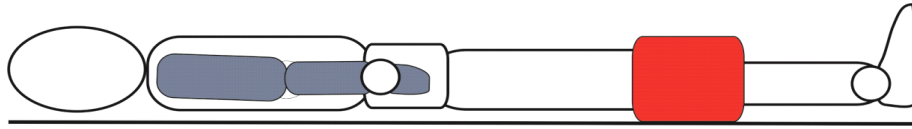


Con las piernas ligeramente flexionadas, elevamos la pelvis manteniendo la tensión en los glúteos durante 10 segundos

Flexionar y extender la rodilla en todo el arco permitido



4. Los ejercicios los realizará 3 veces al día, efectuando 20-30 o más repeticiones de cada ejercicio..
5. Si tras la intervención se le coloca “férula” deberá seguir las pautas de uso que se le indiquen.
6. Deberá aplicarse frío (guisantes congelados, bolsa del gel, etc.) durante 20 minutos 3 veces al día. Deberá protegerse la piel con un paño.

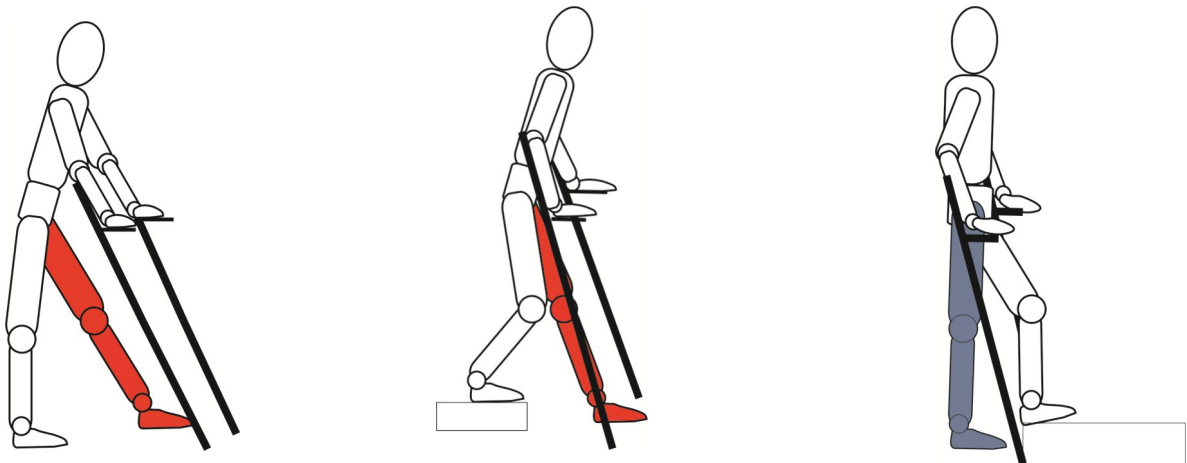


7. Evitará estar de pie prolongadamente.
8. En caso de hinchazón de rodilla haga reposo relativo con la pierna elevada y aplíquese frío
9. Muletas: Tras la intervención deberá usarlas el tiempo que se le indique.

Forma de uso:

Para caminar y bajar escaleras: 1º adelantar las muletas, 2º adelantar la pierna operada, 3º adelantar la pierna sana

Para subir escaleras: 1º adelantar la pierna sana, 2º adelantar la pierna operada y las muletas.



PARA CUALQUIER CONSULTA O DUDA CON LOS EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE SU PROCESO POST-QUIRÚRGICO, PUEDE ESCRIBIRNOS A NUESTRO CORREO ELECTRÓNICO.