



THE UNIVERSITY OF NEW MEXICO ♦ HEALTH SCIENCES CENTER

UNM HOSPITALS

Instrucciones del alta: prótesis de rodilla.

Usted se ha sometido a una cirugía para una prótesis de rodilla. La articulación de la rodilla es donde se juntan los huesos del muslo, la espinilla y la rodilla. Hay músculos y ligamentos que apoyan esta articulación y está recubierta de cartílagos que le brindan amortiguamiento. Con el tiempo, se desgastan los cartílagos y esto puede causar rigidez y dolor. Su doctor le ha reemplazado esta articulación desgastada con una prótesis de rodilla (una articulación artificial) para aliviar los dolores y devolverle el movimiento. A continuación, unas instrucciones para su cuidado en casa.

En casa

- Cuando pueda volver a bañarse bajo la regadera, lave la incisión con cuidado, utilice sólo agua y jabón. Enjuáguela bien. Séquela con unos golpecitos suaves de una toalla. **NO FROTE** la incisión, no la unte con pomadas o lociones. Debe bañarse sentado en una silla de ducha para evitar caídas.
- Tome la medicina para dolor como indica la receta de su doctor.
- Utilice la máquina de movimiento pasivo (CPM por sus siglas en inglés) siguiendo las instrucciones del doctor.

Sentarse y dormir

- Siéntese en sillas con brazos. Los brazos le servirán para levantarse y sentarse.
- No debe estar sentado por más de 30-45 minutos seguidos
- Tómese una siesta si está cansado, pero no debe pasar todo el día en la cama.
- Duerma con una almohada debajo del tobillo, no debajo de la rodilla. Debe cambiar la posición de la pierna durante la noche.

Movimientos seguros

- El médico o el fisioterapeuta le indicarán los movimientos al caminar y al hacer ejercicio que serán la clave de una buena recuperación.
- Suba y baje las escaleras con apoyo. Pruebe un solo escalón a la vez, la rodilla sana para arriba, la operada para abajo. Utilice la barandilla si es posible.
- No maneje hasta que el doctor le diga que puede. La mayor parte de la gente puede volver a manejar unas 6 semanas después de la cirugía. No debe manejar cuando toma medicamentos narcóticos para dolor.

Seguimiento

Programe una cita para una revisión según las instrucciones del personal. Le quitarán las grapas unas 2 - 3 semanas después de la cirugía.

Otras precauciones

- No debe sumergir la rodilla en el agua. Evite el jacuzzi, la alberca y la bañera hasta que el médico le indique que puede sumergir la rodilla.
- Arregle las cosas en su casa para que tenga todo lo que necesite a mano. Guarde las otras cosas en un lugar donde no le estorben el movimiento. Quite las cosas que pueden causar una caída como alfombritas y cordones eléctricos.
- Use alfombras de baño antideslizantes, agarraderas, un asiento elevado en el inodoro y una silla de ducha en el baño.
- Hasta que mejore su equilibrio, flexibilidad y recupere sus fuerzas, camine con un bastón, andador o muletas o apoyándose en el pasamanos, o busque quien le ayude.
- Para mantener las manos libres, cargue sus cosas en una mochila, riñonera, mandil, o en sus bolsillos.
- Evite infecciones. Pídale al doctor las instrucciones si todavía no se las han explicado. Cualquier infección necesitará un tratamiento con antibióticos sin demora. Llame al doctor en cuanto empiecen los síntomas de una infección. Los síntomas se detallan abajo.
- Dígale al dentista que tiene una prótesis y tome los antibióticos recetados antes de cualquier intervención dental.
- Avise a todos los profesionales de la salud que lo atiendan que tiene una prótesis antes de someterse a cualquier intervención médica.
- Mantenga un peso sano. Busque ayuda para perder los kilos de más. Un sobrepeso dañará la rodilla.
- Tome toda la medicina que le han dado después de la cirugía. Puede incluir medicamentos anticoagulantes o antibióticos. Es importante que tome todas las pastillas del antibiótico.

Cuando debe buscar atención médica

Llame al 911 inmediatamente si tiene:

- Dolor en el pecho
- Falta de aire
- Cualquier dolor o sensibilidad en la pantorrilla.

Llame a su doctor inmediatamente si tiene:

- Una temperatura de más de 100.4 F, temblores o escalofríos.
- Rigidez en la rodilla o incapacidad para moverla.
- Aumento de la hinchazón en la pierna.
- Más enrojecimiento, sensibilidad o hinchazón en la incisión de la rodilla o alrededor de ella.
- Le sale pus u otro líquido de la incisión.
- Aumento del dolor en la rodilla.