

Instrucciones postoperatorias:

Sustitución total de rodilla

CUIDADO DE HERIDAS

- Afloje el vendaje si se produce hinchazón o entumecimiento progresivo en la extremidad.
- Es normal que la articulación sangre y se hinche después de la intervención; si el vendaje ACE se empapa de sangre, simplemente refuércelo con una gasa adicional durante el resto del día y vuelva a comprobarlo. El vendaje ACE puede lavarse normalmente y reutilizarse.
- Mantenga una bolsa impermeable sobre la pierna para mantener el vendaje seco mientras se ducha. Siempre que los bordes estén sellados, podrá ducharse al día siguiente de la intervención, podrá ducharse al día siguiente de la intervención. No se bañe ni sumerja la rodilla en agua hasta que le revisen las incisiones en la primera visita postoperatoria. Los puntos están enterrados bajo la piel y se disolverán con el tiempo. Puede retirar los apósitos dos días después de la intervención. No se quite los SteriStrips cuando se duche. No pasa nada si se le caen en la ducha, pero no se frote la zona de la incisión.
- Es posible que se le formen hematomas alrededor de la rodilla que pueden ir bajando por la pierna. Si notas que tienes hematomas en el muslo, la rodilla, la pantorrilla, el tobillo o el pie (y no tienes dolor en esos lugares), no te preocupes, es normal.

MEDICAMENTOS

- Puede comenzar con la medicación analgésica recetada que se le ha proporcionado al llegar a casa y continuar cada 4-6 horas según sea necesario para el dolor.
- La mayoría de los pacientes necesitarán analgésicos narcóticos durante un breve periodo de tiempo, que pueden tomarse siguiendo las instrucciones del envase.
- Los efectos secundarios más comunes de la medicación para el dolor son náuseas, somnolencia y estreñimiento - para disminuir los efectos secundarios, tome la medicación con alimentos - si se produce estreñimiento, considere la posibilidad de tomar un laxante de venta libre como Dulcolax o Colace.
- Si tiene problemas de náuseas y vómitos, póngase en contacto con la consulta para que le cambien la medicación (1-800-974-5633).
- No conduzca automóviles ni maneje maquinaria mientras esté tomando medicamentos narcóticos.
- Pueden tomarse 200-600 mg de ibuprofeno (por ejemplo, Advil) entre los analgésicos narcóticos para ayudar a suavizar los "picos y valles" postoperatorios, reducir la cantidad total de analgésicos necesarios y aumentar los intervalos de tiempo entre el uso de analgésicos narcóticos.
- También se le administrará **un medicamento anticoagulante**. Lo tomará según lo prescrito a partir del día siguiente a la intervención. Continúe tomando esta medicación hasta su cita postoperatoria en la consulta.

TERAPIA CON HIELO

- Comenzando inmediatamente después de la cirugía, utilice la máquina de hielo (cuando se prescribe según las indicaciones para los primeros 2-3 días después de la cirugía. A partir de entonces, utilice el hielo a su discreción.
- Cuando utilice hielo "de verdad", evite el contacto directo con la piel durante más de 20 minutos para evitar dañarla o congelarla. Compruebe con frecuencia si la piel presenta enrojecimiento excesivo, ampollas u otros signos de congelación. Si se utiliza la máquina de hielo, se puede aplicar hielo continuamente siempre que se compruebe la piel con frecuencia.

ACTIVIDAD

- Puede apoyar todo su peso en la pierna operada inmediatamente después de la intervención y utilizar un andador como ayuda inicial.
- Es estupendo para ti y para tu nueva rodilla salir a pasear 3-4 veces al día. Sin embargo, no se exceda. Aumente su nivel de actividad en pequeños incrementos diarios.
- Debes terminar cada día con la sensación de que podrías haber hecho más y no como si hubieras hecho demasiado. Si al día siguiente caminas durante más tiempo y sientes dolor, es que has hecho demasiado. Cada día deberías sentirte un poco mejor y sentir un poco menos de dolor.
- Una vez que venga a la consulta para su primera visita postoperatoria, le daremos una receta para fisioterapia ambulatoria. Esto será dos veces por semana y durante aproximadamente 6-12 semanas.
- Se permite viajar en avión 14 días después de la intervención. Los viajes en avión y la inmovilidad aumentan el riesgo de coágulos sanguíneos. A menos que se le haya indicado previamente que evite los productos con aspirina por razones médicas o que sea menor de 16 años, asegúrese de tomar 81 mg de aspirina infantil dos veces al día a partir del día siguiente a la cirugía para minimizar el riesgo de coágulos sanguíneos.

CONDUCCIÓN

- Podrá conducir aproximadamente 2-3 semanas después de la operación si no está tomando analgésicos. Si el lado operado es la pierna derecha, deberá controlar bien la pierna antes de conducir.

DIETA

- Empieza con líquidos claros y alimentos ligeros (gelatina, sopa, etc.).
- Continúe con su dieta habitual según su tolerancia.

CITA

- Su cita postoperatoria se concertará antes de la intervención. Usted recibirá un recordatorio de la oficina antes de la visita. Esto será 10-14 días después de la cirugía en la oficina de su cirujano.

****EMERGENCIAS****

Póngase en contacto con la línea directa de consultas en el 1-800-974-5633 si se da cualquiera de los siguientes casos:

- Dolor incesante, a pesar de tomar los medicamentos según lo prescrito.
- Fiebre (más de 101°). Es normal tener fiebre leve después de una intervención quirúrgica.
- Drenaje continuo o sangrado de las incisiones (se espera una pequeña cantidad de drenaje)
- Dificultad para respirar
- Náuseas/vómitos excesivos no controlados

NO LLAME AL HOSPITAL O CENTRO QUIRÚRGICO DE URGENCIAS SI TIENE ALGUNA NECESIDAD QUE REQUIERA ATENCIÓN INMEDIATA, DIRÍJASE A LA SALA DE URGENCIAS MÁS CERCANA

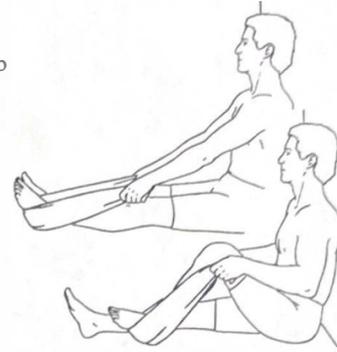
HIP / KNEE - 9 Self-Mobilization: Knee Flexion (Hook-Lying)



Bend operated knee as far as possible, then use other leg to gently push until stretch is felt. Hold 2 0 seconds. Relax. Repeat 3-5 times per set. Do 2 sets per session. Do 2-3 sessions per day.

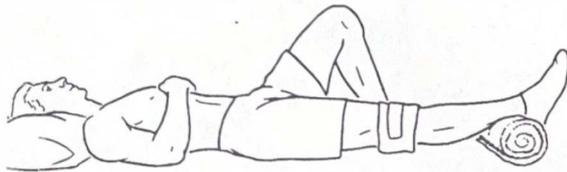
HIP / KNEE - 46 PROM: Knee Flexion

With towel around heel, gently pull knee up with towel until stretch is felt. Hold 2 0 seconds.



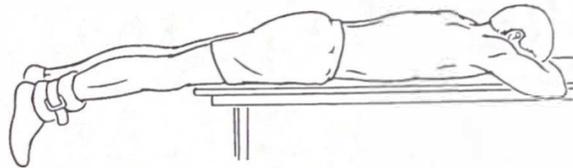
Repeat 3-5 times per set. Do 2 sets per session. Do 2-3 sessions per day.

HIP / KNEE - 70 Knee Extension Mobilization: Towel Prop



With rolled towel under ankle, place pound weight across knee. Hold 1 2 minutes or as tolerated. Repeat 3 times per set. Do 2 sets per session. Do 2-3 sessions per day.

HIP / KNEE - 71 Knee Extension Mobilization: Hang (Prone)



With table supporting thighs, place pound weight on ankle. Hold 1-2 minutes or as tolerated. Repeat 3-5 times per set. Do 2 sets per session. Do 2-3 sessions per day.

HIP / KNEE - 6 Self-Mobilization: Knee Flexion / Extension (Sitting)

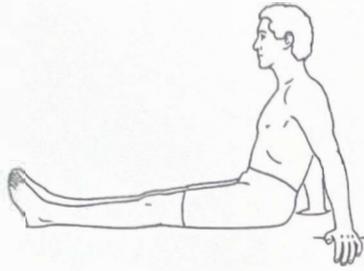
Gently push operated leg back with other leg until a stretch is felt. Hold 2 0 seconds. Relax. Recross bent legs at ankles. Slowly straighten legs, pushing with lower leg. Hold 2 0 seconds. Repeat 3 times per set. Do 2 sets per session. Do 2-3 sessions per day.



These are exercises specifically designed to increase your knee's range of motion for bending and straightening. It is extremely important to perform these exercises regularly and faithfully, in order to ensure optimal results after your Total Knee Replacement surgery.

Set aside about 15 to 20 minutes each session, 2-3 times a day. You are on your way to success and recovery!

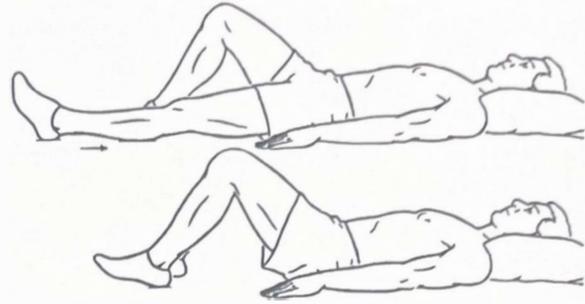
HIP / KNEE - 11 Strengthening: Quadriceps Set



Tighten muscles on top of thighs by pushing knees down into surface. Hold 5-10 seconds.

Repeat 10 times per set. Do 2 sets per session.
Do 2-3 sessions per day.

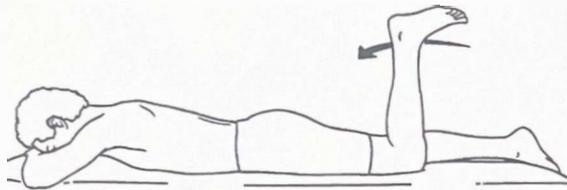
HIP / KNEE - 65 Self-Mobilization: Heel Slide (Supine)



Slide heel toward buttocks until a gentle stretch is felt. Hold 5-10 seconds. Relax.

Repeat 10 times per set. Do 2 sets per session.
Do 2-3 sessions per day.

HIP / KNEE - 8 Self-Mobilization: Knee Flexion (Prone)



Bring heel toward buttocks as close as possible.
Relax.

Repeat 10 times per set. Do 2 sets per session.
Do 2-3 sessions per day.

ANKLE PUMPS



With leg relaxed, gently flex and extend ankle.
Move through full range of motion.

Repeat 20 times per set. Do 2 sets per session.
Do 2-3 sessions per day.

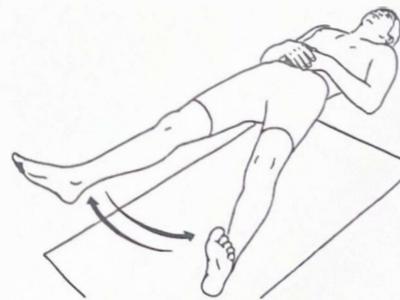
HIP / KNEE - 23 Strengthening: Terminal Knee Extension (Supine)



With knee over bolster, straighten knee by tightening muscles on top of thigh. Keep bottom of knee on bolster.

Repeat 10 times per set. Do 2 sets per session.
Do 2-3 sessions per day.

HIP / KNEE - 50 Hip Abduction / Adduction: with Extended Knee (Supine)



Bring leg out to side and return. Keep knee straight.

Repeat 10 times per set. Do 2 sets per session.
Do 2-3 sessions per day.