

Ejercicios de preparación para la intervención

- Se recomienda realizar diariamente los cuatro ejercicios siguientes: 3 series de 10-15 repeticiones por la mañana y otras 3 por la tarde.
- Adicionalmente, camine un rato cada día.

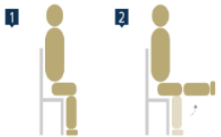
Nota: Recuerde que los ejercicios se han de realizar de la rodilla operada, aunque para ilustrarlo en las imágenes de ejemplo se represente la rodilla derecha.

Ejercicio 1:



1. Siéntese en una silla e intente doblar su rodilla dañada hasta que forme un ángulo recto con su muslo.
2. Si es preciso, puede utilizar su otra pierna para ayudar a mover la de la rodilla dañada.

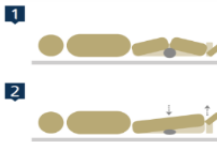
Ejercicio 2:



1. Siéntese en una silla. Levante el pie con los dedos apuntando hacia el techo.
2. Enderece su pierna y apriete los músculos 5 segundos.

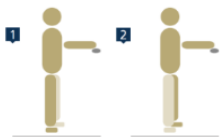
Atención: Si tiene problemas de espalda, consulte con el fisioterapeuta antes de realizar este ejercicio.

Ejercicio 3:



1. Túmbese boca arriba con las piernas rectas y una almohada (o toalla liada) bajo su rodilla dañada.
2. Apriete la almohada con su rodilla y ponga recta la pierna, elevando su tobillo de la cama.

Ejercicio 4:



1. De pie, agárrese/apóyese a una superficie firme.
2. Alterne el peso de su cuerpo sobre una pierna y la otra sucesivamente.

Información útil para la preparación de la cirugía de prótesis de rodilla



Grupo de trabajo de la trayectoria clínica *fast-track* de rodilla

Su recuperación es un objetivo común. Para ello, son necesarios el compromiso y la colaboración de usted y de su cuidador.

Recuerde en todo momento:



- **No está incapacitado.** Se esforzará en hacer su vida diaria desde el primer día de su operación de rodilla.



- **Puede tener dolor después de la intervención.** Los profesionales sanitarios le ayudarán a controlarlo.



- **Moverá la rodilla desde el primer día.** Poco a poco, irá ganando movilidad.

¿Qué debe traer al hospital?



- Calzado adecuado: zapatos o zapatillas cerradas.
- Ropa cómoda, holgada, (que no le apriete)



- Un juego de toallas.
- Un neceser de higiene personal (gel y esponja de baño, pasta y cepillo de dientes, maquinilla de afeitar, colonia fresca...)



- Otros efectos personales que utilice de forma habitual como gafas, lentes de contacto, audífonos, dentadura postiza, férulas...



- La medicación que esté tomando actualmente .



- Tenga cuidado con los objetos personales, el hospital no se puede hacer cargo de su custodia. No traiga objetos de valor que sean innecesarios y que pueda extraviar.

El día de la intervención:



- 6 horas antes de la intervención: no puede comer, tan sólo puede beber agua (ni zumos, ni leche, ni bebidas alcohólicas)



- 2 horas antes de la intervención: no beber nada.



- 2 horas antes del ingreso: dúchese con jabón neutro. No llevar maquillaje, colonia o perfume, esmaltes, pendientes, anillos, *piercings*...



- Ingreso: Acuda al hospital a la hora que le hayan indicado. Diríjase al mostrador de información del edificio Taulí y pregunte allí.

Vaya preparando su vuelta a casa. Recomendaciones:



Con el objetivo de reducir riesgos de caídas y ganar en comodidad, en la medida de lo posible, evite: escaleras, alfombras y cables sueltos.



Disponga de una cama alta, de una silla/sillón alto, firme y estable. Por las zonas de paso que pueda transitar con muletas/andador procure que se encuentren bien



iluminadas. Realice ducha mejor que bañera. Tenga siempre a su alcance un paquete de hielo (o bolsa de guisantes congelados)



Información de contacto



Teléfono: 93 723 10 10
Ext. Consultas Externas - 24027 / 24043
Web: www.tauli.cat