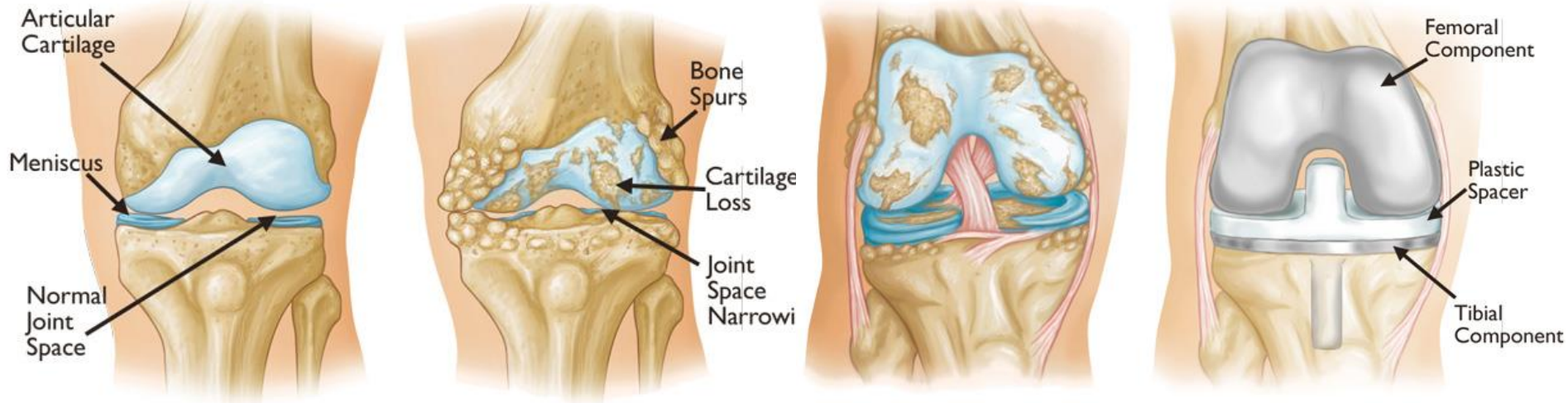


# Operacion camina Honduras 2023

Clase Preoperatoria de Articulaciones

Andrea Moreno, PTA  
Carlie Turman, DPT  
Heather Osborne, DPT  
Sarah Mathis, DPT

# Reemplazo Total de Rodilla



Rodilla saludable versus rodilla osteoartítica

Rodilla dañada con un ejemplo de los nuevos componentes

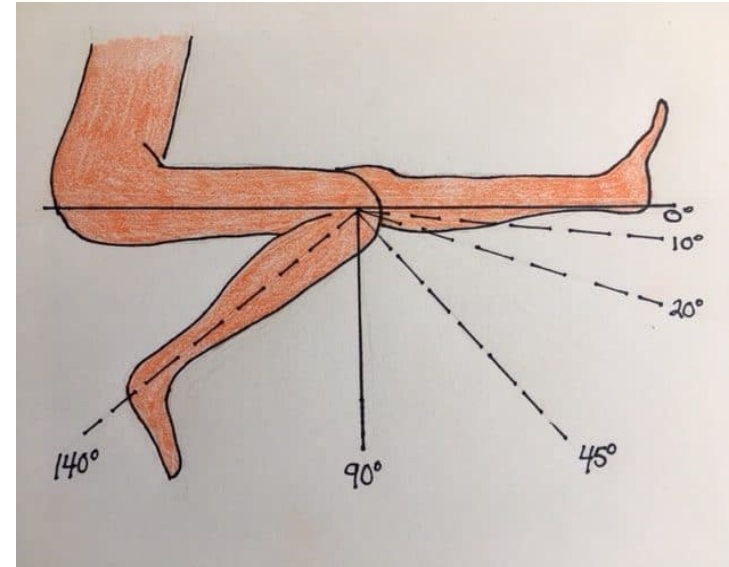
Images from <https://orthoinfo.aaos.org/en/treatment/total-knee-replacement/>

# El papel de la fisioterapia en su recuperación

- Revisar las precauciones de soporte de peso
- Ejercicios de rango de movimiento
- Posición de la rodilla
- Movilización temprana (caminar, escaleras, sentarse/pararse del inodoro, sentarse/pararse de una silla)
- Capacitación en dispositivos de asistencia
- Prevención de caídas
- Observación de síntomas post operatorios
- Tratamiento del dolor
- Prevención de Neumonía y coágulos sanguíneos

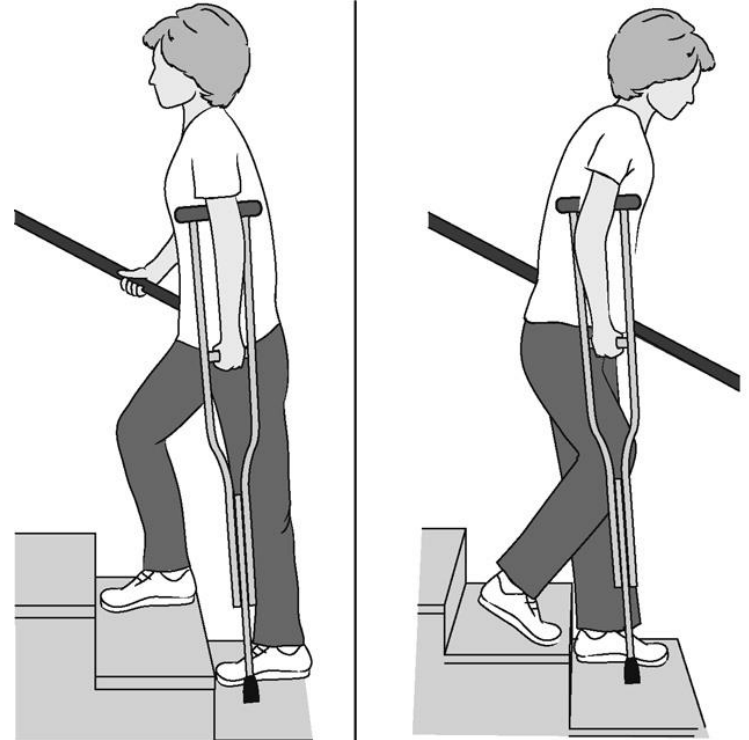
# Rango de Movimiento

- Objetivo: Rango Completo de Movimiento
- Enfasis en recuperar la extensión de la rodilla desde el principio
- Se logra con:
  - Ejercicios
  - Posicionamiento:
    - Toalla enrollada debajo del talón
  - Evitando: almohadas debajo de la rodilla



# Mobilidad temprana

- Como movilizarse en la cama
- Como pararse de una cama/silla
- Traslado
- Caminar distancias cortas para adquirir tolerancia
  - Recuperar su forma de caminar normal
- Escalas si es necesario para entrar y salir de casa



# Capacitación en dispositivos de Asistencia

- Le enseñaremos como usar el caminador con rodillos, las muletas y el bastón
- En promedio, utilizará su dispositivo 1-2 semanas
- Utilice las 2 manos para apoyarse por 1-2 semanas, luego puede ensayar con los dispositivos de una sola mano.
- El Dispositivo debe usarse en el lado OPUESTO a su cirugía.



# Prevención de caídas

- Con la nueva cirugía aumenta su riesgo de caídas
- Utilice su dispositivo de asistencia
- Conozca sus limitaciones en cuanto a su balance y fuerza
- No tenga miedo de pedir ayuda para levantarse si la necesita
- Consumo adecuado de alimentos e hidratación
- Comuníquese con el personal acerca de sus síntomas



# Observación de síntomas postoperatorios

- Se puede esperar dolor moderado e hinchazón.
- Para controlar la hinchazón:
  - Hielo, 3-5x al día por 20 min
  - Elevación
  - Caminar
- Para el mareo:
  - Hydratación
  - Movimiento lento
  - Respirar profundamente
  - Recostarse si no se le pasa
- Nausea:
  - Avisarle a la enfermera
- ALERTA ROJA: dolor de pecho, dificultad para respirar



# consejos

- Camine 1 vez/hora durante el día
- Escuche a su cuerpo: descanse si se siente cansado, pero el objetivo es estar lo más activo posible.
- Haga sus ejercicios 3x/día (sin excederse)
- Cambie de posición frecuentemente: recostado, sentado, caminando

# Ejercicios

1. Flexión de tobillo



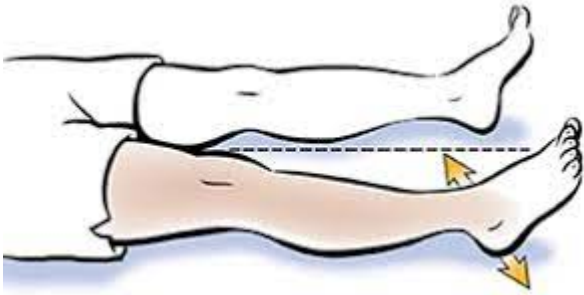
1. Apretar los Gluteos



1. Fortalecer los Cuadriceps



#### 4. Abducción de Cadera



#### 5. Deslizamiento de Talón



## 6. Levantamiento de pierna estirada



## 7. Short Arc Quad



# Ejercicios sentado

8. Flexión de rodilla

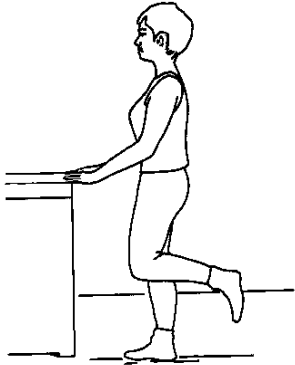
9. Extensión de rodilla

(Long Arc Quad)

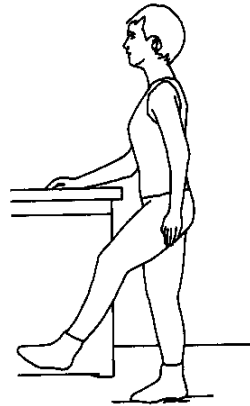


# Ejercicios de pie

## 10. Flexión de rodilla



## 11. Flexión de cadera



## 12. Abducción de cadera



# Videos de referencia modo de andar



# Videos of Curb step for Reference





PRACTIQUemos LOS EJERCICIOS

**animo!**

**Con cariño, su  
equipo de  
fisioterapia**

# Email us with feedback

Andrea Moreno: [andrea.moreno.clt@gmail.com](mailto:andrea.moreno.clt@gmail.com)