

Lo que debe hacer

- Realice paseos de corta duración de manera regular
- Realice los ejercicios cada hora, (descansando a medio día y durante la noche) diez veces cada uno, dejando que el músculo se recupere tras cada ejercicio.
- Los ejercicios se harán de manera progresiva, e irán aumentando en frecuencia cada día.
- Después de realizar los ejercicios, mantenga la pierna operada reposando sobre una silla.

Otras recomendaciones

- No se exceda en la realización de los ejercicios, ya que de esta manera, cansaría el músculo.



- No permanezca de pie durante periodos de tiempo prolongados.
- No debe realizar ejercicios distintos a los recomendados (bicicleta, pesas, etc.) hasta que su médico se lo indique.
- No deberá mojar la herida, hasta que no le hayan sido retirado los puntos de sutura.

Estamos a su disposición para asesorarle en cuantas dudas se le planteen al respecto.

Teléfonos de interés

Hospital Universitario Virgen de la Victoria

Atención al ciudadano	951 032 248
	951 032 020
	951 032 663
Centralita	951 032 000
Cita previa	902 505 060
Lista de espera	951 032 394
Admisión de urgencias	951 032 391
Fax	951 032 022

Hospital Marítimo de Torremolinos

Atención al ciudadano	951 033 713
Cita previa	902 505 060
Lista de espera	951 033 711
	951 033 712
Fax	951 033 705

Centro de especialidades San José Obrero

Atención al ciudadano	951 034 000
	951 034 021
	951 034 031
Cita previa	902 505 060
Lista de espera	951 034 005
Fax	951 034 035

Documento aprobado por la Comisión de Calidad
"Educación para la Salud"
Fecha de última revisión: 04/10/2011

Hospital Universitario Virgen de la Victoria
Campus Universitario Teatinos, s/n
29010 - Málaga - España
951 032 000 / Fax 951 032 022
<http://www.huw.es>



Hospital Universitario Virgen de la Victoria



Cuidados en artroscopia de rodilla (Recomendaciones de enfermería)

Unidad de Gestión Clínica del Aparato Locomotor

La artroscopia de rodilla

Es una técnica de intervención que se realiza para:

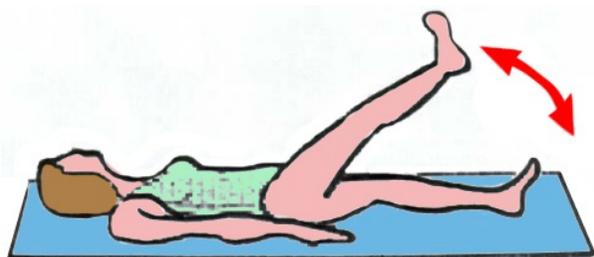
- Formular un diagnóstico.
- Realizar una limpieza de la articulación.
- Para tratamiento quirúrgico de distintas patologías que no necesiten cirugía abierta.

El objetivo de los siguientes ejercicios va encaminado a potenciar su musculatura y recuperar la movilidad de su rodilla.

Debe saber que podrá ponerse 'de lado', la tarde del día de la intervención.

A las 24 horas comenzará a realizar los siguientes ejercicios:

- Tendido en la cama, con el tobillo flexionado, intente elevar la pierna con la rodilla extendida.
- Bájela, lentamente, hasta apoyarla en la cama.
- Después, relájela.



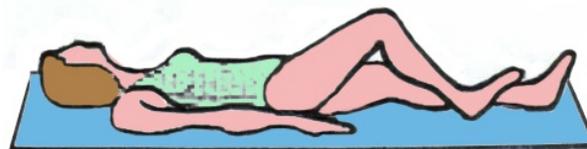
Recomendaciones

No se preocupe si no consigue levantar la pierna la primera vez, pues sólo con el hecho de intentarlo está trabajando el músculo cuádriceps. Tras varios intentos logrará conseguirlo.

No deje caer la pierna bruscamente, pues el choque con la cama, podría perjudicarlo.

Tendido en la cama, comience a flexionar, suavemente, la rodilla, apoyando el talón en la cama.

Cuando consiga alcanzar los 45 grados, podrá sentarse al borde de la cama, y realizar los ejercicios de flexión-extensión de la rodilla.



También puede realizar este ejercicio en la silla.



Otros ejercicios

Sentado, apoyando la espalda en el respaldo de la silla, pondrá el talón del pie sobre otra silla de la misma altura.

Contraerá el muslo mediante la flexión del tobillo; cuente hasta diez, manténgalo durante 5 segundos y relájelo (también puede realizar este ejercicio en la cama).



Podrá caminar cuando su médico se lo indique, siendo éste quien le recomendará el uso o no de muletas.

Cómo debe caminar

- Con muletas: caminará normalmente, sin cargar todo el peso del cuerpo sobre la pierna operada.
- Sin muletas: dará pasos cortos, poniendo cada pie delante del otro y sin miedo a cargar el peso del cuerpo sobre la pierna operada.