

Lo que no debe hacer

- No deberá cargar la pierna operada hasta que no se lo autorice su médico.
- No se exceda en la realización de los ejercicios, ya que de esta manera, cansaría el músculo.



- No debe realizar ejercicios distintos a los recomendados (bicicleta, pesas, etc.) hasta ser autorizado por su médico.
- No deberá mojar la herida hasta que no le hayan sido retirado los puntos de sutura.



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: 01/06/2022

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



Hospital Universitario Virgen de la Victoria



Cuidados en Ligamentoplastia de rodilla

Unidad de Gestión Clínica del Aparato Locomotor

La intervención

Debe saber que la intervención de ligamento de rodilla (ligamentoplastia) tiene por objeto sustituir su ligamento afectado por otro ligamento, pudiendo éste ser: 'autoinjerto' (injerto procedente de usted) o 'homoinjerto' (injerto procedente del banco de tejidos).

Recomendaciones y ejercicios

La tarde de la intervención puede ponerse 'de lado'.

El objetivo de los siguientes ejercicios va encaminado a potenciar su musculatura para que, en el tiempo aproximado de 3 o 4 meses, pueda recuperar la movilidad de su rodilla y pueda realizar normalmente sus actividades de la vida diaria.

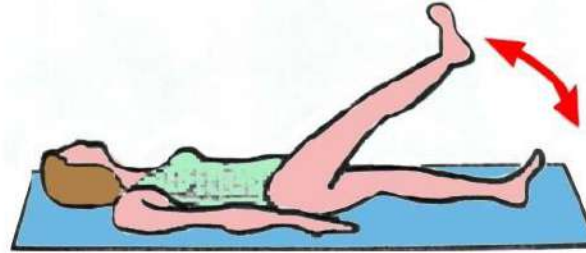
A las 24 horas de ser intervenido comenzará con los siguientes ejercicios:

1. Tendido en la cama, con el tobillo flexionado, extienda totalmente la rodilla, haciendo presión sobre la cama. Contraiga el músculo del muslo (cuádriceps), cuente 'hasta diez' y relájelo. Tendido en la cama, con la pierna extendida, contraiga el músculo (cuádriceps) intentando presionar con la corva (hueco poplíteo) sobre la cama durante 3 segundos y relájelo.



2. En la misma postura, intente elevar la pierna totalmente extendida, manténgala 3 segundos con un máximo de 45 grados.

Baje la pierna lentamente hasta apoyarla sobre la cama, relajándola a continuación.

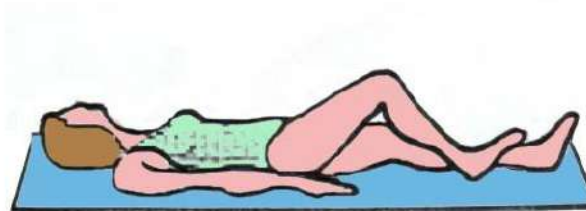


No se preocupe si en los primeros intentos no consigue elevar la pierna, esto es normal, aunque debe seguir intentándolo hasta conseguirlo.

A las 48 horas

Se le retirará el vendaje y, si lo tuviera, el inmovilizador de rodilla.

Tendido en la cama, comenzará a flexionar la rodilla suavemente, apoyando el talón sobre el colchón y deslizándolo.



A las 72 horas

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

Lo que debe hacer cuando esté en casa

- Haga cortos paseos de una manera regular.
- Haga 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, aumentando en frecuencia cada día, hasta 3 series de 10 ejercicios.
- Después de realizar los ejercicios, mantenga la pierna operada reposando sobre una silla.
- Sírvase de la ayuda de bastones ingleses para caminar.



- Cuando le autoricen a usar un solo bastón, utilícelo siempre en el lado contrario a la rodilla operada.