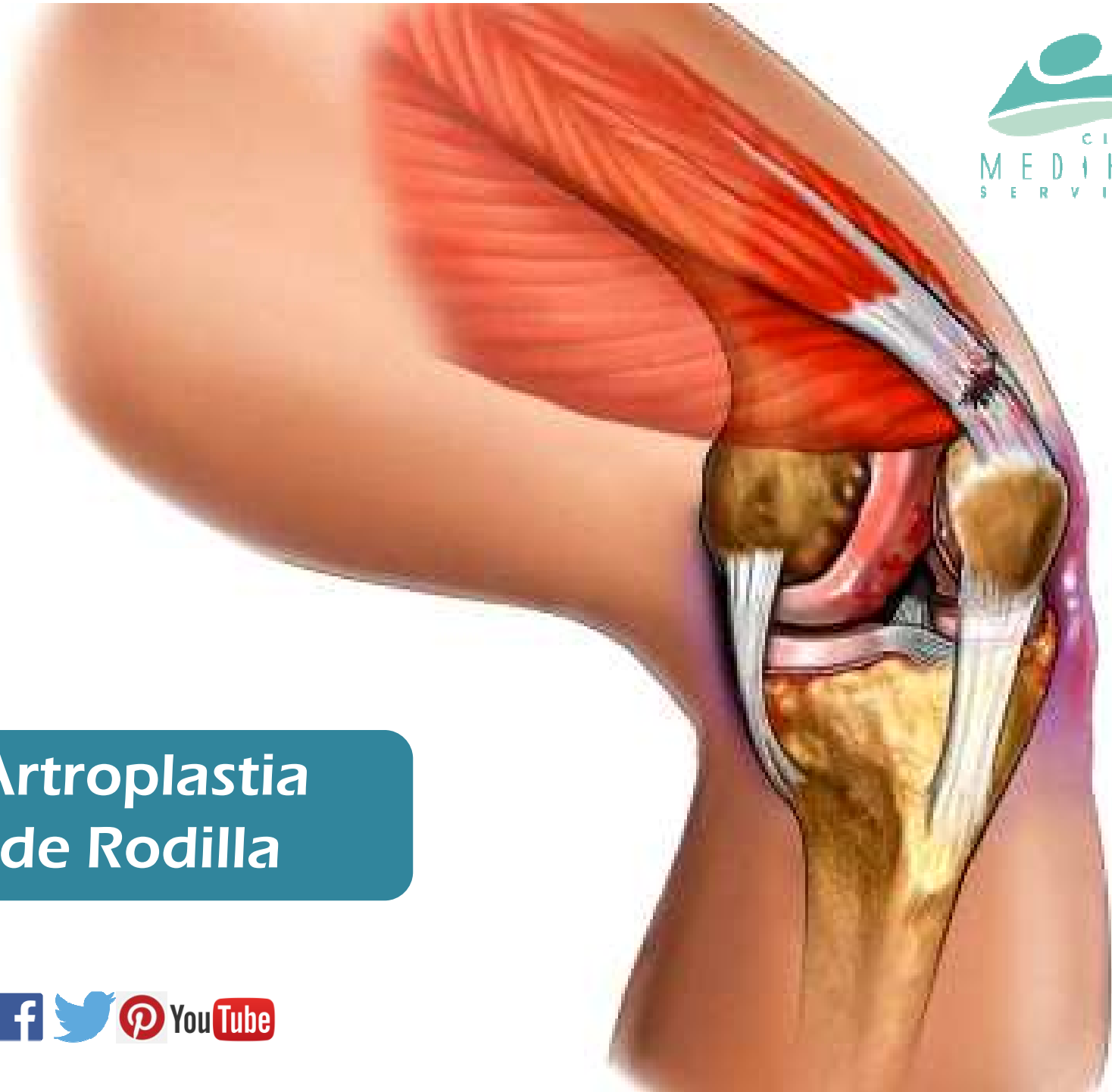


## Artroplastia de Rodilla

Síguenos en    YouTube

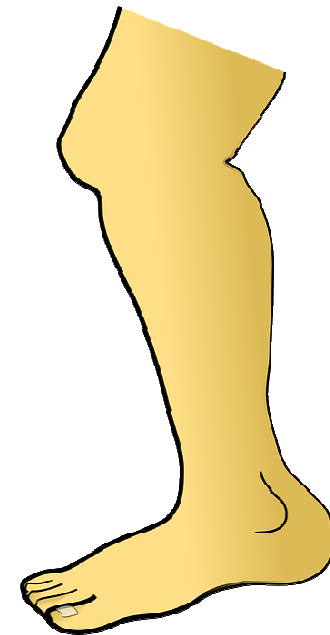


## ¿Qué es la artroplastia de rodilla?

Es un procedimiento por medio del cual se reemplaza la articulación de la rodilla lesionada o enferma por una articulación artificial. Las dos partes de la prótesis se colocan en los extremos del fémur, la tibia y la superficie inferior de la rótula, utilizando un cemento óseo especial. Generalmente, se utiliza metal en el extremo del fémur y plástico en la tibia y la rótula, para la nueva superficie de la rodilla.

## Objetivo de la fisioterapia

- \* Evitar retracciones musculares y contracturas articulares.
- \* Promover la deambulación temprana.
- \* Reintegrarse tempranamente a sus actividades de la vida diaria.



## Programa de ejercicios en casa

**1.**

Bombeo circulatorio con ejercicios activos de tobillo y dedos de pie.



**2.**

Contracción de muslo con rodilla estirada y toalla debajo del tobillo.



**3.**

Ejercicios de flexión y extensión de rodilla y cadera.



**4.**

Levantarse la pierna con rodilla extendida.



**5.**

Contraer glúteos acostado boca arriba.



**6.**

realizar flexión de rodilla al borde de la cama o silla con ayuda de su pierna sana.



## Programa de ejercicios en casa

7.

*Estando de pie realizar flexión de rodilla y de cadera.*



8.

*Realizar extensión de pierna estando en posición de pie.*



9.

*Realizar extensión de pierna estando en posición de pie.*



10.

*Realizar caminatas cortas de un paso a la vez con ayuda del caminador.*



## Programa de ejercicios en casa

- \* Realizar los ejercicios dos veces por día
- \* Realice 15 repeticiones de cada ejercicio y aumente gradualmente a tolerancia.
- \* Recuerde utilizar siempre que esté acostado boca arriba un rollo de toalla debajo del tobillo exclusivamente.
- \* No colocar almohadas , toallas compresas, etc, debajo de la rodilla operada.
- \* Coloque un hielo local por 45 minutos al finalizar los ejercicios para disminuir dolor y edema.
- \* Si presenta signos de alarma tales como enrojecimiento, calor, dolor intenso o salida de secreción por la herida; comuníquese.



Bocagrande Cra 6 No 5 – 101  
PBX 647 52 90  
[Informacion@clinicamedihelp.com](mailto:Informacion@clinicamedihelp.com)  
[www.clinicamedihelp.com](http://www.clinicamedihelp.com)  
Cartagena - Colombia

*Síguenos en*

