

# Ejercicio después de reemplazo de rodilla (Knee Replacement Exercises)

Ejercicio regular para restaurar su fortaleza y movilidad de rodilla y un gradual regreso a actividades cotidianas son importantes para su recuperación completa. Recomendamos que realice ejercicios aproximadamente 20 a 30 minutos dos o tres veces por día y camine 30 minutos, dos o tres veces por día durante su recuperación temprana. La guía siguiente puede ayudar a entender mejor su programa de ejercicio/actividad, supervisado por su cirujano y su fisioterapeuta.

## Ejercicios Temprano Postoperatorios

Comience los siguientes ejercicios cuando ya haya recuperado la movilidad tras la anestesia en su habitación. Puede comenzar también estos en la sala de recuperación después de la cirugía. Puede sentir incómodo al principio, pero estos ejercicios ayudaran su recuperación y realmente disminuyen su dolor postoperatorio.

### Bompear con el Tobillo



Mueva el pie arriba y abajo rítmicamente contrayendo los músculos del peroné y la tibia. Realice este ejercicio periódicamente durante 2 a 3 minutos, dos o tres veces por hora en la sala de recuperación. Continúe este ejercicio hasta que se recupere totalmente y todo el hinchazón del tobillo y de la parte baja de la pierna haya descendido.

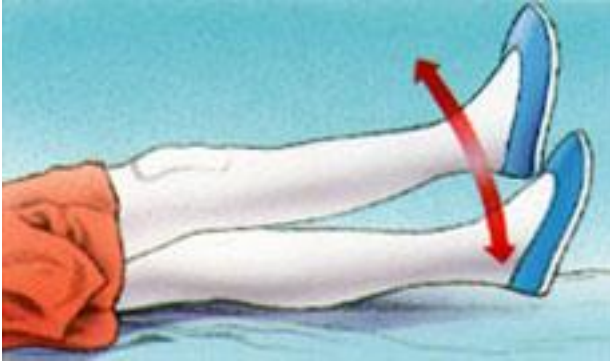
## Ejercicios que comenzará a partir de las 24 horas

### Contraer el Cuadriceps

Apriete el músculo del muslo. Intente enderezar la rodilla. Mantenga por 5 a 10 segundos. Realice este ejercicio aproximadamente 10 veces durante 2 períodos de un minuto, relaje un minuto y repita. Continúe hasta que el muslo lo sienta agotado.

### Levantar la Pierna Extendida





Contraiga el músculo del muslo con la rodilla totalmente extendida sobre la cama, como en Apretar el Cuadriceps. Levante la pierna varias pulgadas. Mantenga por 5 a 10 segundos. Lentamente bájela. Realícelo hasta que el muslo lo sienta agotado. También puede Ud. levantar la pierna mientras está sentado. Apriete el músculo del muslo por completo y mantenga su rodilla extendida totalmente con la pierna sin apoyar. Realícelo como arriba. Continúe estos ejercicios periódicamente hasta que la fuerza vuelva al muslo completamente.

### **Ejercicios de Rodilla Extendida**



Ponga una pequeña toalla enrollada arriba del talón de modo que el talón no toque la cama. Apriete el muslo. Intente de totalmente estender la rodilla y tocar el dorso de la rodilla a la cama. Mantenga la rodilla totalmente extendida para 5 a 10 segundos. Realícelo hasta que el muslo lo sienta agotado.

### **Doblar la Rodilla con Apoyo de la Cama**



Doble la rodilla cuanto más posible mientras deslice el pie sobre la cama. Mantenga la rodilla en una posición doblada cuánto más posible 10 segundos y entonces extiendala. Repítalo varias veces hasta que la pierna la sienta agotada o hasta que Ud. pueda doblar la rodilla completamente.

### **Doblar la Rodilla con Apoyo Mientras Esta Sentado**



Mientras se sienta al borde de la cama o en una silla con el muslo apoyado, ponga un pie detrás del talón de la rodilla operada para apoyo. Lentamente doble la rodilla tanto como pueda. Mantenga la rodilla en esta posición por 5 a 10 segundos. Repita varias veces hasta que la pierna la sienta agotada o hasta que Ud. pueda doblar la rodilla completamente.

### **Doblar la rodilla sin apoyo mientras esta sentado**



Mientras se sienta al borde de la cama o en una silla con el muslo apoyado, doble la rodilla tanto como pueda hasta que el pie descanse en el piso. Con el pie ligeramente apoyado en el piso, deslice la parte superior del cuerpo hacia delante en la silla para aumentar la curva de la rodilla. Mantenga por 5 a 10 segundos. Extienda la rodilla totalmente. Repita varias veces hasta que la pierna la sienta agotada o hasta que Ud. pueda doblar la rodilla completamente.

### **Actividad Temprana**

Comenzará a caminar a las 24 horas de la cirugía distancias cortas en la sala del hospital y desempeña actividades cotidianas. Esta actividad temprana ayuda su recuperación y ayuda a la rodilla recuperar su fortaleza y movimiento.

### **Caminar**



Caminar apropiadamente es la mejor manera de ayudar a la rodilla para su recuperación. Al principio, caminará con una andadera o muletas. Póngase de pie cómodamente con su peso igualmente equilibrado sobre el andador o muletas. Avance el andador o muletas una distancia corta; entonces avance hacia delante con su pierna operada y la rodilla extendida para que el talón del pie toque el piso primero. En la marcha normal apoyamos primero el talón, luego la planta y luego la punta del pie, y así sucesivamente.



Camine tan rítmicamente y suavemente como pueda. No se apure. Ajuste la longitud de su paso y velocidad según sea necesario para caminar con un ritmo parejo. Al mejorar la resistencia y fortaleza muscular, Ud. puede pasar más tiempo caminando. Lo normal es usar un andador o bastones 20-30 días. Después dejar u bastan y llevar el otro en la mano opuesta a la cirugía y pasados 3-4 días caminar sin apoyo. No debe cojear o inclinarse debido a la rodilla operada.

### **Subir y Bajar la Escalera**



La capacidad para subir y bajar la escalera requiere fortaleza y flexibilidad. Al principio, necesitará un pasamano para apoyo y será capaz de hacer no más que un paso a la vez. Siempre suba la escalera con la rodilla buena y baje la escalera con la rodilla operada. Recuerde, "arriba con la buena" y "abajo con la mala." Puede que quiera tener alguien para ayudarlo hasta que haya recuperado la mayoría de su fortaleza y movilidad. Subir la escalera es una óptima actividad de resistencia y fortalecimiento. No intente de ascender un peldaño más alto que la altura estándar y siempre usar un pasamano para mantener el equilibrio. Cuando llegue a estar más fuerte y más móvil, puede comenzar a ascender escaleras pie sobre pie.

## Actividades y Ejercicios Avanzados

Una vez que haya recuperado independencia para distancias cortas y unos pocos pasos, puede aumentar su actividad. El dolor de sus problemas de rodilla antes de la cirugía, y el dolor y la hinchazón después de la cirugía habrán debilitado la rodilla. Una recuperación completa tardará muchos meses. Los siguientes ejercicios y actividades ayudan a recuperarse totalmente.

### Doblar la rodilla mientras está parado



Póngase de pie con la ayuda de un andador o los bastones, levante el muslo y doble la rodilla tanto como pueda. Mantenga por 5 a 10 segundos. Entonces enderece la rodilla, tocando el piso con el talón primero. Repítalo varias veces hasta que se agote.

### Doblar la Rodilla con Apoyo

Acostado boca arriba, ponga una toalla plegada sobre su rodilla operada y deje caer la toalla a su pie. Doble la rodilla y aplique presión ligera mediante la toalla para aumentar la curva. Mantenga esta posición por 5 a 10 segundos. Repita varias veces hasta que se agote.

## Ejercicios de rodilla con resistencia

Se puede poner pesos livianos alrededor de su tobillo y repetir cualquier de los ejercicios arriba. Estos ejercicios de resistencia pueden comenzar 4 a 6 semanas después de su cirugía. Use pesos de uno o dos kilos primero; gradualmente aumente el peso al volver la fortaleza. (Pueden comprarse pesos baratos para el tobillo con correas de Velcro en la mayoría de las tiendas de artículos de deportes.)



Pedalear es una actividad óptima para ayudarle a recuperar y fortalecer el músculo y mejorar la movilidad de la rodilla. Al principio, ajuste la altura del asiento de modo que el fondo del pie apenas toque el pedal con la rodilla casi recta. Pedalee hacia atrás al principio. Pedalee hacia delante sólo cuando un movimiento cómodo de ciclismo es posible yendo hacia atrás. Cuando llegue a estar más fuerte (en 4 a 6 semanas) lentamente aumente la tensión de la bicicleta de ejercicio. Pedalee de 10 a 15 minutos dos veces al día, gradualmente aumente hasta 20 a 30 minutos, tres o cuatro veces por semana.

## Pedalear



Pedalear es una actividad óptima para ayudarle a recuperar y fortalecer el músculo y mejorar la movilidad de la rodilla. Al principio, ajuste la altura del asiento de modo que el fondo del pie apenas toque el pedal con la rodilla casi recta. Pedalee hacia atrás al principio. Pedalee hacia delante sólo cuando un movimiento cómodo de ciclismo es posible yendo hacia atrás. Cuando llegue a estar más fuerte (en 4 a 6 semanas) lentamente aumente la tensión de la bicicleta de ejercicio. Pedalee de 10 a 15 minutos dos veces al día, gradualmente aumente hasta 20 a 30 minutos, tres o cuatro veces por semana.

## Dolor o Hinchazón después del Ejercicio

Puede experimentar dolor de rodilla o hinchazón después del ejercicio u otra actividad. Se le aliviara esto con elevar la pierna y aplicar hielo envuelto en una toalla. El ejercicio y la actividad deberán mejorar su fortaleza y movilidad constantemente. Si tiene cualquier pregunta o problema, llámenos.