

# Después de la cirugía de reemplazo de rodilla

Después de su cirugía de reemplazo de rodilla, usted es un miembro importante del equipo de cuidados de la salud para seguir mejorando. Hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudarse a sí mismo a recuperarse. Este folleto contiene información sobre cómo cuidarse a sí mismo:

- Protegerse contra las infecciones
- Mantenerse alerta a los coágulos de sangre
- Cuidar del sitio de la cirugía
- Prevenir la inflamación
- Tomar medicamentos
- Seguir un plan de terapia física
- Proteger su nueva articulación
- Saber a quién llamar cuando necesite ayuda

## Protegerse contra las infecciones

Después de la cirugía, tiene una mayor probabilidad de contraer una infección, pero puede tomar medidas para evitarlo.

**Lávese las manos con frecuencia**, especialmente antes y después de tocar el área de la cirugía. Lavarse bien las manos es lo más importante que usted y sus cuidadores pueden hacer para evitar una infección.

**Manténgase atento a los síntomas** que pueden indicar el inicio de una infección.

- Fiebre (temperatura oral sobre 100.5°F o 38°C)
- Más enrojecimiento o hinchazón en el área de la cirugía; o el área se siente caliente al tacto
- Más drenaje del sitio de la cirugía o cambio de color en el drenaje
- Mucho más dolor (diferente al dolor que usted siente cuando aumenta su actividad)



## Mantenerse alerta a los coágulos de sangre

La cirugía lo hace más propenso a desarrollar coágulos de sangre. Los coágulos de sangre pueden ser peligrosos y requieren cuidados médicos inmediatos. Cuando se forma un coágulo en la parte inferior de su pierna, se llama una trombosis venosa profunda (DVT, por sus siglas en inglés). Los síntomas de la DVT incluyen:

- Dolor o sensibilidad en la pantorrilla (la parte posterior de la pierna inferior) que empeora cuando jala su pie hacia adelante
- Una área de su pantorrilla que se siente más caliente al tacto que el resto de su pierna

Si se percata de estos síntomas, **no masajee** su pantorrilla. Llame a su médico incluso si es fuera del horario de trabajo. **No espere.** Quizá su médico le diga que vaya a la sala de urgencias de inmediato.

## Cuidar del sitio de la cirugía

Si su herida está cerrada con **grapas**, usted recibirá instrucciones de cómo limpiar el área y cambiar el vendaje en caso de que su médico solicite estas acciones. Las grapas serán retiradas por su médico o terapeuta.

Si su herida está cerrada con **tiras estériles (Steri-Strips)**, las **Steri-Strips** son tiras estériles de cinta especial que a veces se utilizan para ayudar a mantener la piel cerrada mientras sana. Deje la tira estéril hasta que su proveedor le indique que la puede retirar. Está bien mojar las tiras estériles cuando se baña; simplemente seque el área dando palmaditas cuando termine.

**Ducharse:** a menos que su médico le indique lo contrario, puede ducharse tan pronto como pueda moverse de forma segura en el baño. Si usted no está estable al estar de pie, pida ayuda en el momento de ducharse para evitar que sufra una caída.

### *Instrucciones especiales para el sitio de la cirugía:*

- No retire el vendaje hasta que su médico o terapeuta físico lo indique.
- Si el vendaje se cae, cubra el área con una gaza limpia.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Prevenir la inflamación

La hinchazón alrededor del sitio de la cirugía aumenta su dolor y hace que su articulación se ponga rígida. Para prevenir esto:

- **Mantenga su pierna elevada** cuando se siente o se recueste.
- Utilice su **media de compresión** si su médico lo indica.
- Utilice una **bolsa o máquina de hielo** en la parte delantera y posterior de su rodilla si su cirujano se lo indica. Su terapeuta le indicará cuánto tiempo continuar utilizando hielo.

### *Instrucciones especiales para prevenir la inflamación:*

- Utilice su media de compresión durante \_\_\_\_\_ semanas.
- Aplique una bolsa de hielo durante \_\_\_\_\_ minutos \_\_\_\_\_ veces al día.
- Utilice una máquina de hielo durante \_\_\_\_\_ minutos \_\_\_\_\_ veces al día.

## Tomar medicamentos

**Tomar medicamentos anticoagulantes:** después de su cirugía, usted deberá tomar medicamentos anticoagulantes para evitar que su sangre se coagule fácilmente mientras está sanando.

### *Instrucciones especiales sobre su(s) anticoagulante(s).*

Su médico ha ordenado este(os) anticoagulante(s):

- Coumadina (tómela por vía oral en la noche)  
*Usted recibirá un folleto sobre la Coumadina.*  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Lovenox o Arixtra (inyéctela en la piel)  
*Su equipo de cuidados le enseñará cómo inyectarse, y usted recibirá un folleto sobre su medicamento.*  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Otro: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Tomar medicamentos para el dolor:** recibir alivio para el dolor en casa le ayudará a descansar mejor y a hacer sus ejercicios de forma que su rodilla sane de forma adecuada. En el hospital, su dolor pudo haber sido calmado mediante un bloqueo nervioso o medicamento administrado en su vena. En casa, usted tendrá que tomar medicamento para el dolor por vía oral. Es importante tomar su medicamento para el dolor de forma exacta como lo indica su médico. Esto le ayudará a sanar de forma más rápida. También asegúrese de lo siguiente:

- **Evite el alcohol** mientras está tomando el medicamento para el dolor.
- **Informe a su médico cuando se esté agotando su medicamento para el dolor;** no debe quedarse sin medicamentos, sobre todo en las noches o durante el fin de semana.
- **Tómese su medicamento en un horario** de forma que el dolor no se salga de control y usted pueda hacer bien sus ejercicios.
- Su medicamento para el dolor es: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Seguir un plan de terapia física

Su terapeuta físico ha creado un **plan de ejercicio** para fortalecer y volver a entrenar sus músculos mientras usted se acostumbra a utilizar su nueva articulación. Si hace sus ejercicios tal y como su terapeuta le ha indicado, será más probable que se recupere completamente. Estos son algunos consejos:

- Consulte a su terapeuta si tiene alguna inquietud sobre su dolor.
- Haga cada ejercicio con ambas piernas de la misma forma que le enseñaron. Usted está volviendo a entrenar sus músculos; y los movimientos que haga ahora influirán en cuán bien funcione la articulación una vez que haya sanado.
- Mantenga su rodilla alineada a su cadera cuando esté ejercitándose, caminando o moviéndose entre asientos.



## Proteger su nueva articulación

### Camine de forma correcta

- Su terapeuta desea que usted utilice lo siguiente:
  - Una andadera
  - Una sola muleta
  - Muletas
  - Un bastón
- Siempre utilice una andadera, muletas o un bastón hasta que su terapeuta le indique que no los necesita.
- Comience con caminatas cortas y frecuentes.
- Tome pasos que sean suaves, parejos y rítmicos (sin cojear).
- Preste atención a su rodilla. Si se hincha o si le duele más de lo normal, camine por menos tiempo.
- Sea cauteloso y siga las órdenes de su médico cuando ponga peso en su pierna operada.

**Tenga cuidado con las escaleras.** Si tiene que subir o bajar escaleras, hay algunas cosas que debe tener en cuenta para estar seguro:

- Suba y baje las escaleras **un paso a la vez.**
- **Al subir,** primero pise con su pierna no operada; después, con su pierna operada; después, con sus muletas. Pídale a alguien que permanezca detrás de usted, si es posible.
- **Al bajar,** baje primero sus muletas; después, la pierna operada; después, la pierna no operada. Pídale a alguien que permanezca delante de usted, si es posible.

### Evite determinados movimientos y posiciones.

Sea cauteloso mientras su rodilla sana.

### NO HAGA ESTO:

- No se arrodille sobre su rodilla reemplazada hasta que su terapeuta le indique que está bien.
- No doble su rodilla reemplazada rápidamente y con fuerza.
- No se sienta con su rodilla reemplazada flexionada por más de treinta minutos a la vez.
- No estire su pierna hacia afuera. Mantenga su pierna recta.
- Ponga una almohada bajo su rodilla mientras está en cama.
- Maneje solo hasta que su médico le indique que está bien.

### Instrucciones especiales sobre la carga de peso:

- Carga de peso total permitida: \_\_\_\_\_
- Carga de peso parcial permitida: \_\_\_\_\_
- Sin carga de peso permitida: \_\_\_\_\_

## Saber a quién llamar cuando necesite ayuda

Llame al 911 (o el número de emergencia de su área) si tiene una emergencia como sangrado grave, dolor en el pecho o dificultad respiratoria grave.

- **Llame a su médico si observa lo siguiente:**

- Señales de un coágulo (consulte la página 1)
- Sangrado (por ejemplo, hematomas o hemorragia nasal)
- Señales de infección (consulte la página 1)
- Cualquier síntoma nuevo, como dolor, que empeora o no desaparece con medicamentos

**Su médico es:**

\_\_\_\_\_

**Número telefónico:**

\_\_\_\_\_

- **Llame a su terapeuta físico si usted:**

- Tiene preguntas sobre cómo hacer los ejercicios que no pueden esperar hasta su siguiente sesión de terapia
- Si necesita cambiar la hora de una consulta

**Su terapeuta físico es:**

\_\_\_\_\_

**Número telefónico:**

\_\_\_\_\_