

## **Guía de ejercicios tras reemplazo total de rodilla**

El ejercicio regular para restaurar la fuerza y la movilidad de la rodilla y el regreso gradual a las actividades cotidianas son importantes para su recuperación completa después del reemplazo total de rodilla. Su cirujano ortopédico y fisioterapeuta pueden recomendarle que haga ejercicio de 20 a 30 minutos al día, o incluso de 2 a 3 veces al día; y camine durante 30 minutos, 2 a 3 veces al día durante su recuperación inicial. Es posible que le sugieran algunos de los ejercicios que se muestran a continuación.

Esta guía puede ayudarle a comprender mejor su programa de ejercicios y actividades, supervisado por su fisioterapeuta y cirujano ortopédico.

### **Ejercicios postoperatorios tempranos**

Los siguientes ejercicios ayudarán a aumentar la circulación en las piernas y los pies, lo cual es importante para prevenir los coágulos de sangre. También ayudarán a fortalecer los músculos y mejorar el movimiento de la rodilla.

Comience los ejercicios tan pronto como pueda. Puede comenzarlos en la cama de la habitación poco después de la cirugía. Es posible que se sienta incómodo al principio, pero estos ejercicios ayudarán a acelerar su recuperación y, de hecho, disminuirán el dolor posoperatorio.

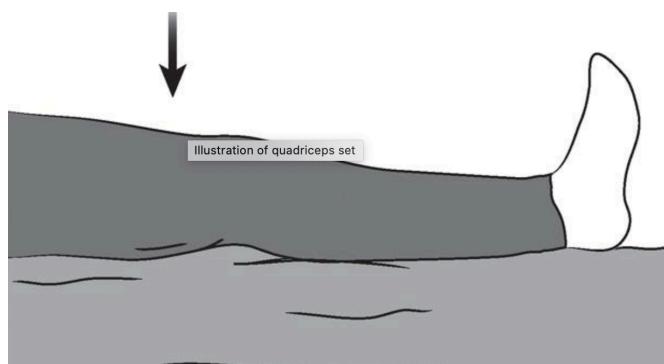
#### ***Series de contracción de cuádriceps***

Contraiga el músculo del muslo.

Intenta estirar la rodilla. Mantenga durante 5 a 10 segundos.

Repita este ejercicio aproximadamente 10 veces durante un período de 2 minutos, descance un minuto y luego repita.

Continúe hasta que su muslo se sienta fatigado.

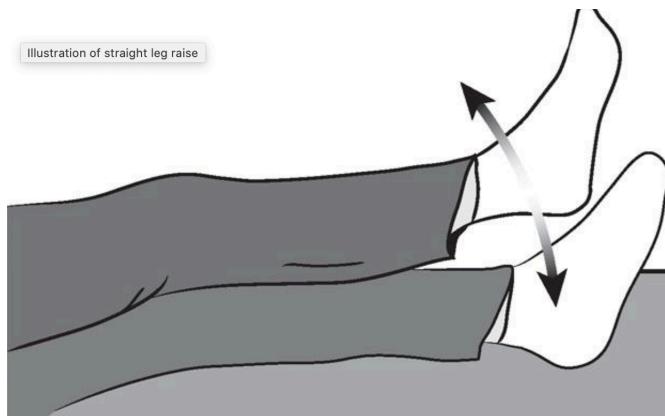


#### ***Series de estiramiento de cuádriceps***

Aprieta el músculo del muslo.

Intenta estirar la rodilla. Mantenga durante 5 a 10 segundos.

Repita este ejercicio aproximadamente 10 veces durante un período de 2 minutos, descance un minuto y luego repita.  
Continúe hasta que su muslo se sienta fatigado.



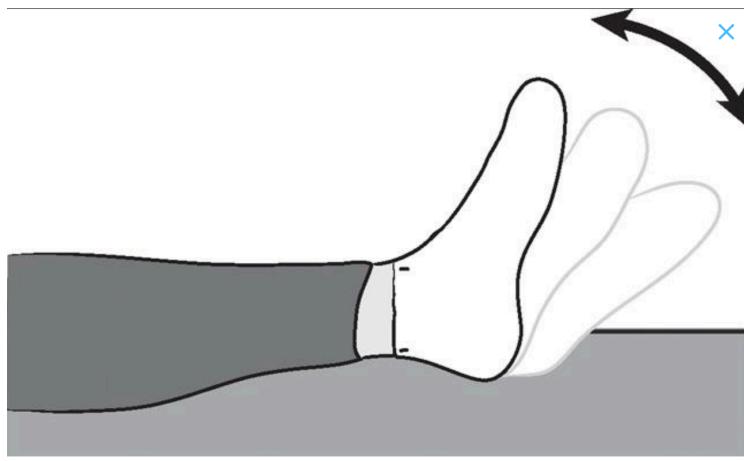
### ***Series de flexion-extensión de tobillo***

Mueva el pie hacia arriba y hacia abajo rítmicamente contrayendo los músculos de la pantorrilla y la espinilla.

Realice este ejercicio durante 2 a 3 minutos, 2 a 3 veces por hora en la sala de recuperación.

Si está viendo televisión, haga este ejercicio durante cada pausa comercial.

Continúe este ejercicio hasta que se recupere por completo y toda la hinchazón del tobillo y la parte inferior de la pierna haya desaparecido.



### ***Series de ejercicios para estirar las rodillas***

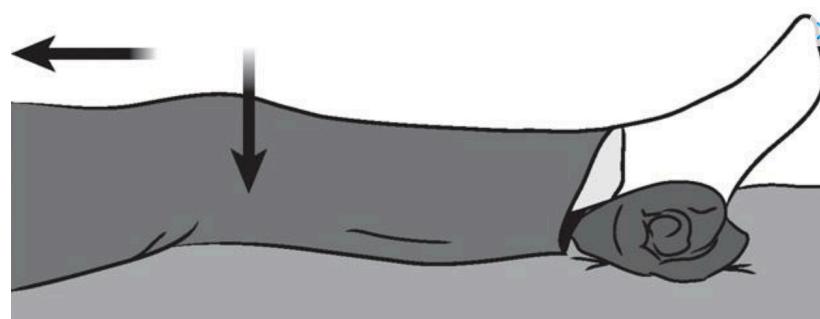
Coloque una pequeña toalla enrollada justo encima de su talón para que su talón no toque la cama.

Aprieta tu muslo.

Intente enderezar completamente la rodilla y tocar la cama con la parte posterior de la rodilla. Manténgalo completamente estirado durante 5 a 10 segundos.

Repita hasta que su muslo se sienta fatigado.

Este ejercicio debería durar 3 minutos.



### ***Series de Flexiones asistidas de rodilla***

Mientras está sentado junto a su cama o en una silla con el muslo apoyado, coloque el pie detrás del talón de la rodilla operada como apoyo.

Doble lentamente la rodilla lo más que pueda. Mantenga la rodilla en esta posición durante 5 a 10 segundos.

Repita varias veces hasta que sienta la pierna fatigada o hasta que pueda doblar la rodilla por completo.

Este ejercicio debería durar 2 minutos.

