

Rehabilitación Post Quirúrgica Ortopédica de Rodilla (Reemplazo Total De Rodilla y Artroscopía).

GUÍAS DE PROGRAMA CASERO EN PERIODO DE CONTINGENCIA

Autor: Dra. Marlene Chandler

Medicina Física y Rehabilitación dra.marlenechandler@gmail.com @dra.marlenechandler

Información general

Esta guía es una referencia didáctica para las patologías más comunes en Rehabilitación. Fue creada con el fin de educar y proveer información para realizar rehabilitación en casa durante el tiempo de contingencia por COVID-19. Si tiene alguna duda con respecto a un tema no dude en contactarnos a rehabilitadoresng@gmail.com.

Recalcamos que en cuanto termine este periodo de contingencia debe acudir a su médico Fisiatra.

¿Por qué se necesita rehabilitación después de una cirugía ortopédica de rodilla?

La rehabilitación después de someterse a una cirugía ortopédica de rodilla (por ejemplo, un reemplazo total de rodilla o una artroscopía) es de vital importancia, ya que, le permitirá recuperar de forma temprana y óptima su movilidad, su fuerza muscular y su independencia para deambular, así como realizar sus actividades de la vida diaria con la mayor normalidad. De igual manera podrá evitar la aparición de contracturas que limiten la movilidad, así como dolor crónico que más adelante pueda generar alguna discapacidad.

Objetivo

- Disminuir el dolor y el edema asociado al procedimiento quirúrgico.
- Recuperar la amplitud de movimientos de la rodilla.
- Mejorar la fuerza muscular de músculos como cuádriceps, isquiotibiales y glúteos.
- Lograr un patrón de marcha con la mayor normalidad e independencia posible.

Cuidado de la herida

- Lave la herida con agua y jabón 2 veces al día, manténgala seca. No es necesario colocar vendas o apósitos.
- No se rasque o toque la herida después del lavado.
- Si observa enrojecimiento, calor o secreción en la herida consulte a su médico.

Posicionamiento

- No coloque objetos como almohadas o cojines debajo de la rodilla. Esto promueve la aparición de contracturas en flexión que posteriormente se pueden asociar a dolor y dificultad para caminar.
- Para descansar la extremidad puede colocarse almohadas o un banquito debajo del talón, manteniendo la pierna extendida. Esta posición favorece el control del edema y ayuda a ganar el movimiento de extensión de la rodilla (**figura 1**).



Manejo del dolor y el edema

- Coloque una bolsa de hielo o pad frío envuelto en una toalla alrededor de la rodilla durante 20 minutos 4 veces al día. Esto aliviará el dolor y la hinchazón (**figura 2**).
- Si hay mucho edema puede realizar un vendaje compresivo intermitente: coloque una venda elástica ajustada, no apretada, alrededor de la rodilla. Deje la venda colocada durante 2 horas, retire durante 1 hora y repita el procedimiento durante el día.

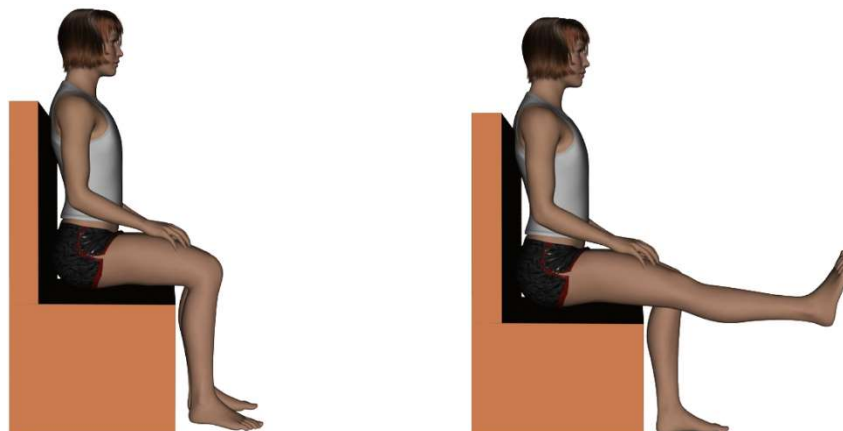


(Figura 2)

Ejercicios para mejorar la amplitud articular

PARA REEMPLAZO TOTAL DE RODILLA Y ARTROSCOPIÁS SENCILLAS (MENISECTOMÍAS, SINOVENCTOMÍAS, CONDRoplastÍAS)

- En estos procedimientos no hay restricciones de la movilidad, salvo que su cirujano haya indicado otra cosa, por lo tanto, puede movilizar la rodilla con seguridad según su tolerancia y nivel de dolor.
- **Ejercicio de flexión y extensión de rodilla (figura 3):**
 - Sentado en una silla firme o en el borde de la cama con las piernas colgando.
 - Realice el movimiento de estirar la pierna y flexionarla.
 - El ejercicio se realiza a tolerancia, hasta donde sienta una leve tensión.
 - En reemplazo total de rodilla se debe flexionar sólo hasta 90°.
 - Realice 2 sets de 20 repeticiones.



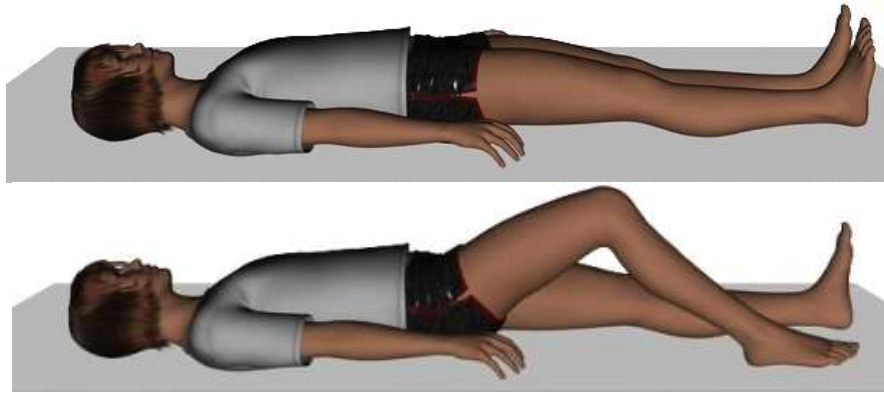
(Figura 3)

PARA CIRUGÍAS DE RECONSTRUCCION DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR

- En estos procedimientos no hay restricciones de la movilidad, sin embargo debemos evitar los movimientos estilo patada en los primeros meses de la cirugía.

- **Ejercicio de flexión y extensión de rodilla con deslizamiento de talón (figura 4):**

- Acostado con las piernas extendidas sobre una superficie firme (en la cama o en el suelo).
- Se mantiene la pierna sana estirada, con la pierna operada se realiza la flexión manteniendo apoyado el talón y luego se extiende nuevamente buscando la extensión completa.
- Realizar a tolerancia hasta donde sienta una leve tensión.
- Realice 2 sets de 20 repeticiones.



(Figura 4)

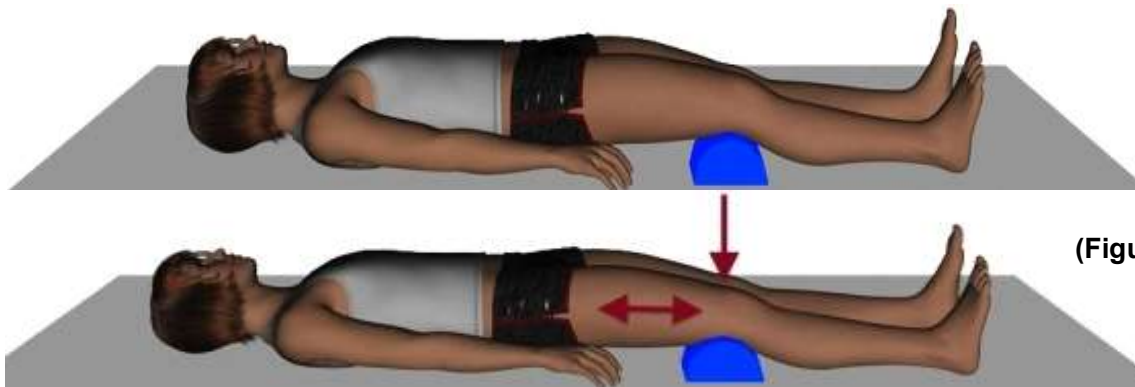
Ejercicios para mejorar la fuerza muscular

PARA REEMPLAZO TOTAL DE RODILLA, ARTROSCOPIÁS SENCILLAS Y RECONSTRUCCIÓN DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR.

- Para lograr una recuperación óptima y poder recuperar un patrón de marcha normal es necesario un adecuado fortalecimiento muscular de la extremidad inferior, por lo tanto estos ejercicios deben iniciarse de manera temprana al igual que los ejercicios de amplitud articular.

- **Ejercicio isométrico del músculo cuádriceps (figura 5):**

- Acostado con la pierna extendida sobre una superficie firme.
- Coloque un rollo pequeño debajo de la rodilla.
- Contraiga el músculo cuádriceps, empujando hacia abajo el rollo que está debajo de su rodilla.
- Mantenga la posición durante 10 segundos.
- Realice de 3 a 5 sets.

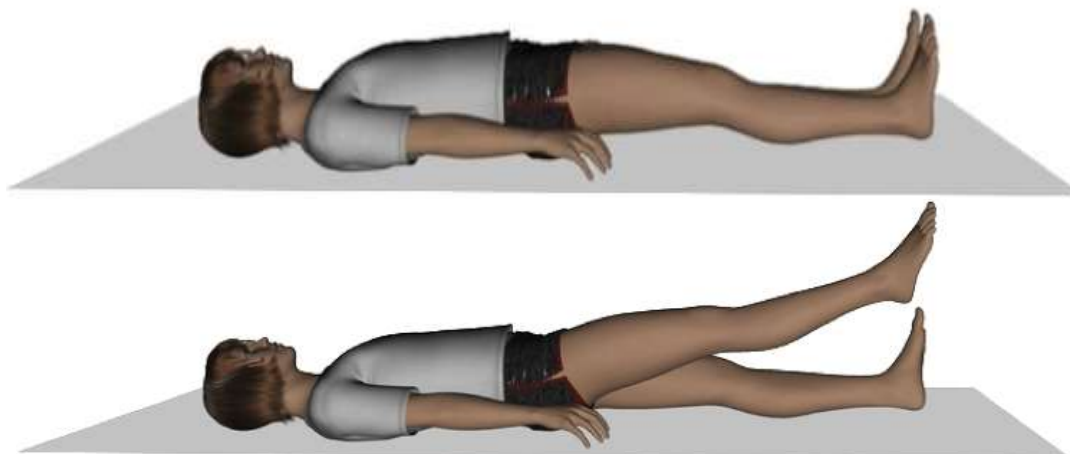


(Figura 5)

- **Ejercicio de extensión de la pierna (figura 6):**

- Acostado con las piernas extendidas sobre una superficie firme.

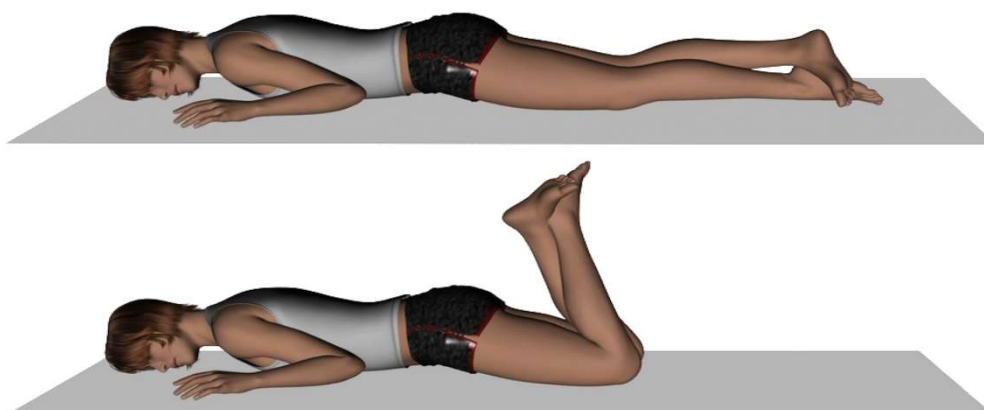
- Eleve la pierna extendida sin doblar la rodilla.
- Realice 2 sets de 20 repeticiones.



(figura 6)

Ejercicio de estiramiento

- El estiramiento nos permite mantener la flexibilidad y relajación muscular, así como mejorar la movilidad de la articulación de la rodilla.
- Estiramiento del músculo cuádriceps (**figura 7**):
 - Acostado boca abajo sobre una superficie firme.
 - Flexione la rodilla operada ayudándose con la pierna sana, hasta donde sienta una leve tensión.
 - Sostenga la posición durante 10 segundos.
 - Realice 3 a 5 sets.



(Figura

Deambulaci3n y uso de aditamentos

- Si se sometió a un reemplazo total de rodilla lo más seguro es que utilice una andadera para caminar. Debe tartar de ganar confianza e ir apoyando progresivamente su peso en la pierna operada.
- En artroscopías, salvo que haya una restricci3n para apoyar la pierna indicada por su cirujano ortopeda, debe realizar el apoyo progresivo de la extremidad y retirar gradualmente las ayudas como bastones y muletas, siempre que se sienta seguro para deambular.

Restricciones

- En algunos procedimientos, como en la sutura de meniscos, existe restricción para la movilidad de la rodilla y el apoyo de la extremidad. En estos casos debe consultar con su médico por cuánto tiempo debe mantener dichas restricciones.

Recomendaciones

- Todos los ejercicios deben realizarse de forma progresiva y a tolerancia.
- Puede recibir asistencia de su familiar o cuidador al realizarlos, sin embargo ninguna persona debe tratar de forzar los movimientos. Esto puede generar dolor, edema y pone en riesgo el procedimiento quirúrgico, así como la integridad de su articulación.
- Lo más importante es ser constante, realice la rutina 4 veces por semana, descanse un día de por medio.
- Realice incrementos graduales, 1 set más de cada ejercicio por semana, siempre y cuando los esté tolerando adecuadamente.

Conclusión

- Esta guía tiene la finalidad de evitar durante este tiempo de pandemia que usted tenga un retraso mayor de su recuperación después de la cirugía.
- En cuanto pase el periodo de cuarentena debe acudir al servicio de Rehabilitación al que fue referido inicialmente para continuar su recuperación.
- Si usted es positivo por COVID-19 NO realice estos ejercicios.
- Recuerde realizar los ejercicios de la forma indicada en esta guía y si tiene una duda contactenos a: rehabilitadoresng@gmail.com o contacte a su médico tratante.

Bibliografía:

1. Imágenes: <https://traumatologiahellin.wordpress.com/ejercicios/438-2/> <http://fisicup.com.mx/cuando-aplicar-frio-en-una-lesion/>
2. Clinical Orthopaedic Rehabilitation: An Evidence-Based Approach- S. Brent Brotzman, Tercera Edición, ELSEVIER, 2011.
3. Orthopaedic Rehabilitation of the Athlete: Getting Back in the Game, Bruce Reider, Matthew T. Provencher, George Davies, Matthew T. Provencher, 2014.