

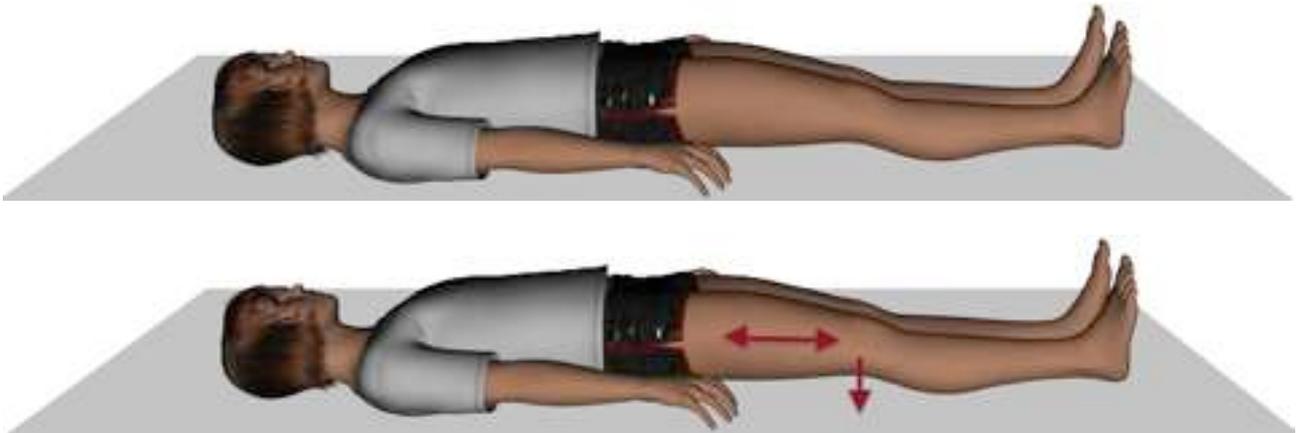
REHABILITACIÓN PARA PTR

Tras haber sido intervenido/a de PTR es preciso realizar ejercicio regular para restaurar la movilidad y la fuerza de la rodilla y reincorporarse a su actividad previa. Debe realizar ejercicios durante 20-30 minutos unas 2-3 veces al día.

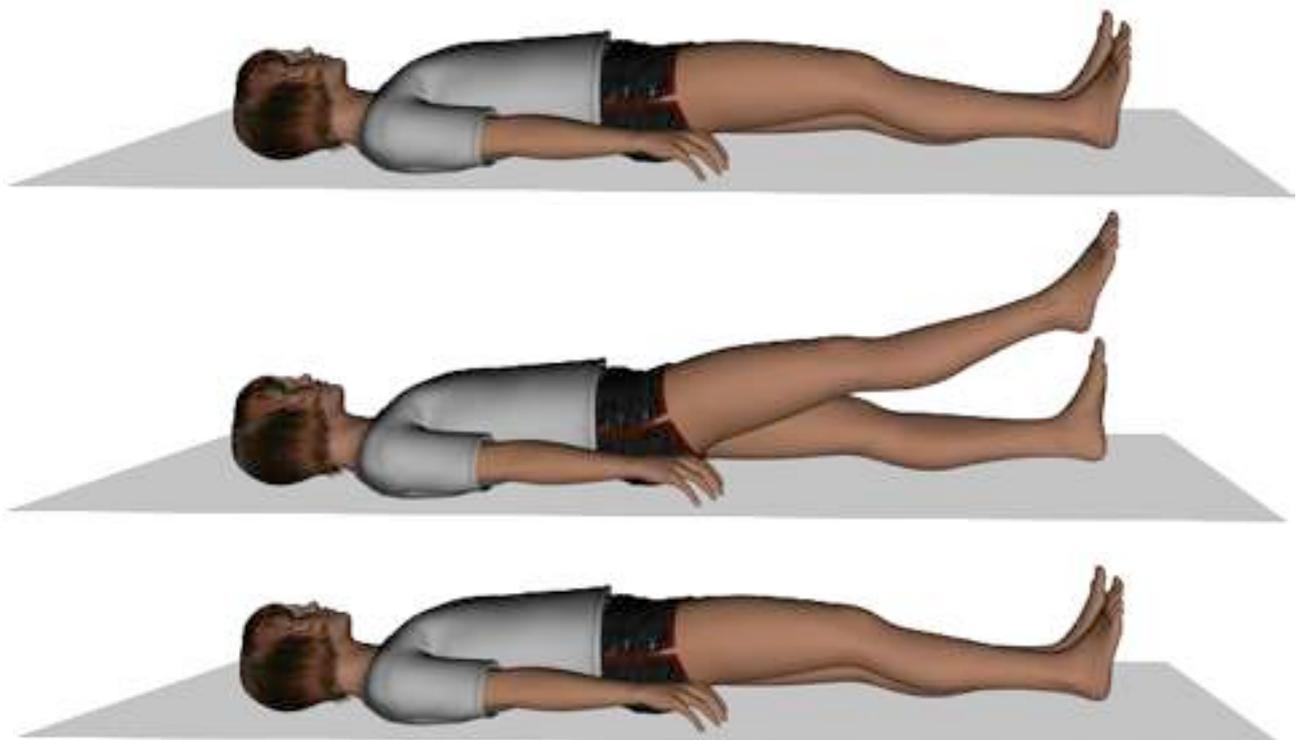
Ejercicios para el postoperatorio inmediato.

Estos ejercicios se inician tan pronto como el médico se lo indique, normalmente el día siguiente a la cirugía.

1) Isométrico de cuádriceps: contraiga el músculo del muslo, mantenga de 5 a 10 segundos y posteriormente relaje. Realice este ejercicio durante unos 5 minutos varias veces a lo largo del día. Puede ayudarse poniendo una toalla pequeña en el hueco de la rodilla para tener la sensación de aplastarla

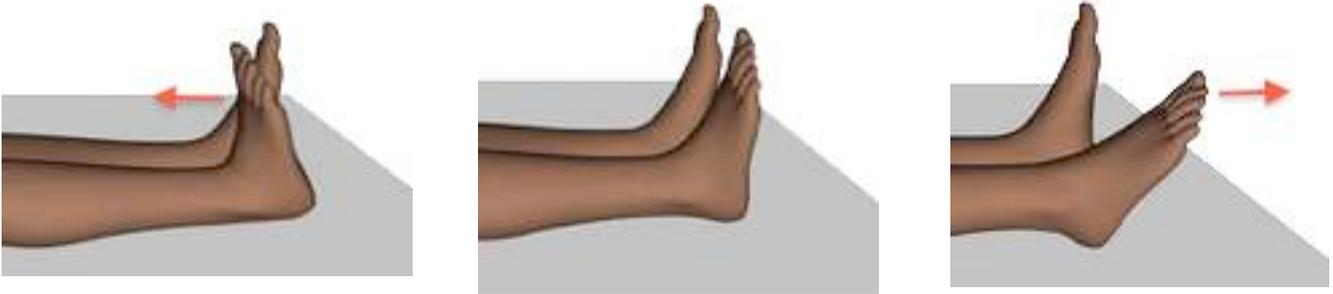


2) Potenciación de vasto interno: Con la pierna totalmente estirada sobre la cama, contraiga el músculo del muslo para levantar la pierna unos 20 cm de la cama (una cuarta). Mantener durante 5 a 10 segundos y luego descender lentamente.

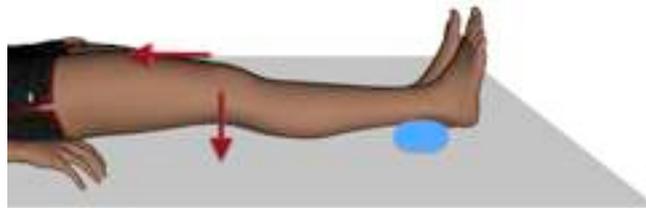


REHABILITACIÓN PARA PTR

3) Bombeo con el tobillo: Este ejercicios puede realizarse tanto sentado como tumbado, y consiste en mover el pie arriba y abajo rítmicamente, contrayendo los músculos de la pierna (como si se estuviese pisando el acelerador de un coche o utilizando una máquina de coser de las antiguas). Realice este ejercicio periódicamente a lo largo del día para ayudar a que baje el edema (inflamación) de la pierna.



4) Ejercicios de rodilla extendida: ponga una pequeña toalla enrollada debajo del tobillo de forma que el talón no toque la cama. Apriete el muslo intentando extender la rodilla y tocar la cama con la parte posterior de la rodilla. Mantenga durante 5 a 10 segundos y relaje.



5) Flexión de la rodilla: Comenzando con la pierna estirada (Fig 1) deslice el talón sobre la cama hacia los glúteos todo lo que pueda (Fig 2), mantenga unos 10 segundos y vuelva a estirar la pierna lentamente (Fig 3).



Fig 1



Fig 2



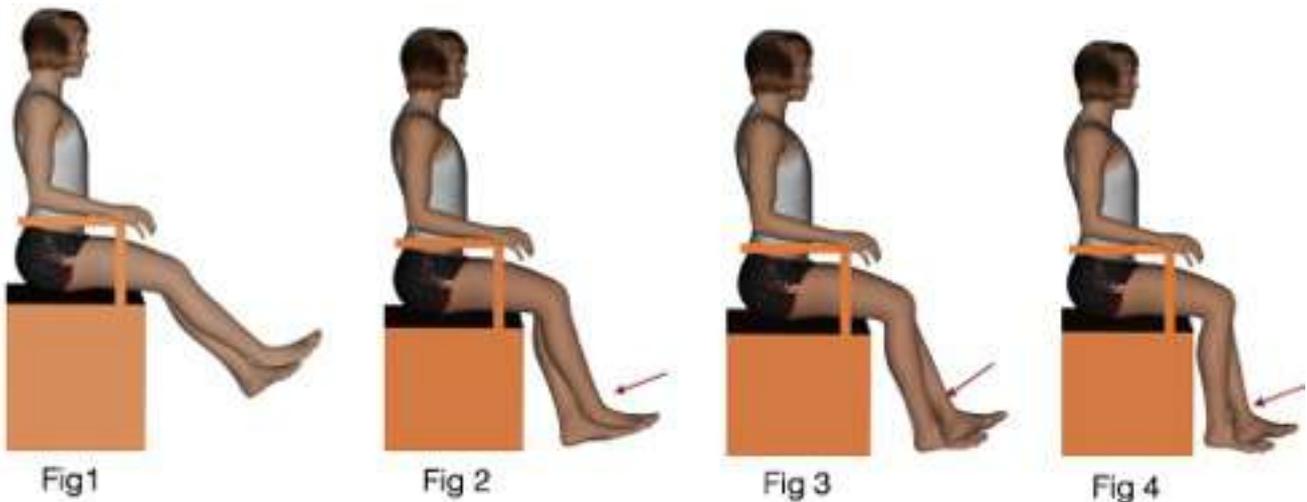
Fig 3

REHABILITACIÓN PARA PTR

También puede ayudarse con una toalla apoyada en la cara anterior del tobillo (Fig 4)



6) Flexión de rodilla con apoyo: sentada en el borde de la cama o en una silla alta, con el muslo bien apoyado, se coloca un pie detrás del talón de la rodilla operada como apoyo (Fig 1). Se dobla la rodilla lentamente tanto como se pueda (Fig 2), pudiendo cambiar el pie sano a la garganta del pie para ayudarse a doblar la rodilla (Fig 3 y 4). Se mantiene durante 5-10 segundos y después se estira ayudándose con el pie bueno detrás del talón.



7) Flexión de rodilla sin apoyo: Sentado sobre una silla alta con las piernas colgando, y con un rodillo o toalla bajo la rodilla, de manera que ésta quede más alta que la cadera (A), se eleva la pierna lentamente todo lo que se pueda (B). Se mantienen 10 segundos y posteriormente se vuelve a la posición de reposo (A) para comenzar a doblarla todo lo que sea posible (C). Mantener 10 segundos y descansar el doble.



REHABILITACIÓN PARA PTR

8) Flexión de rodilla asistida: sentada en el borde de la cama o en una silla alta, con el muslo bien apoyado, se dobla la rodilla tanto como se pueda, hasta que el pie descansa en el suelo. Con el pie ligeramente apoyado en el suelo, se desliza el cuerpo hacia delante en la silla para aumentar la flexión de la rodilla. Se mantiene por 5-10 segundos y después se extiende la rodilla.

Dolor o hinchazón después del ejercicio

Usted puede experimentar dolor de rodilla o hinchazón después del ejercicio u otra actividad, lo que puede aliviarse elevando la pierna y aplicando hielo envuelto en una toalla. El ejercicio y la actividad deberán mejorar su fortaleza y movilidad constantemente.

Caminar

Caminar adecuadamente es la mejor manera de ayudar a la recuperación de su rodilla. Al principio, caminará con ayuda de un andador o muletas.

Póngase de pie cómodamente con su peso bien equilibrado sobre el andador. Avance el andador una distancia corta, y posteriormente avance utilizando su pierna operada, con la rodilla extendida para que el talón toque el suelo primero.

Camine tan rítmica y suavemente como pueda, ajustando la longitud y velocidad del paso. Al mejorar la resistencia y fortaleza muscular, podrá pasar más tiempo caminando.

Subir y bajar escaleras.

La capacidad para subir y bajar escaleras requiere fortaleza y flexibilidad. Al principio necesitará un pasamanos de apoyo y solo podrá subir los escalones de uno en uno. Suba los escalones con la pierna buena y bájelos con la rodilla operada. Puede que necesite ayuda de alguien hasta que haya recuperado la mayoría de la fuerza.