

Reemplazo de rodilla: Ejercicios y cuidados en casa

La recuperación completa de su operación de reemplazo de rodilla llevará meses. Esta información lo ayudará a entender la recuperación y los cuidados en casa. Las precauciones y los ejercicios para proteger y fortalecer su nueva rodilla lo ayudarán a mantenerse activo en su cuidado y recuperación.

Uso de hielo

Use hielo para ayudar a reducir el dolor y la hinchazón. Lo mejor es usar hielo después del ejercicio o si ha estado muy activo.

- Asegúrese de usar una capa de tela entre la piel y el hielo.
- Si está usando compresas de hielo o compresas de gel frío, use las compresas durante 30 minutos cada 1-2 horas.
- Revise su piel con frecuencia para detectar señales de enrojecimiento o hinchazón.
- Dígale a su equipo de atención si tiene:
 - Aumento del dolor
 - Entumecimiento u hormigueo
 - Enrojecimiento que no desaparece

Proteja su nueva articulación de rodilla

Su nueva rodilla tiene una fuerza y un rango de movimiento limitados inmediatamente después de la operación. Siga estas directrices para que su rodilla pueda sanar bien y pueda volver a sus actividades normales.

Caminar

- Su equipo de atención le enseñará a usar un andador o muletas cuando camine hasta que la rodilla sane. La comodidad y la seguridad son nuestra prioridad número 1.
- Es posible que su equilibrio sea inestable durante un tiempo. Para ayudarlo a mantenerse firme:
 - Use pasamanos en los escalones.
 - Use zapatos de tacón bajo o planos que estén firmemente asegurados a sus pies.
 - Evite los pisos mojados o encerados.
- **No se arrodille sobre su nueva rodilla.** Hable con su médico o terapeuta sobre cuándo puede arrodillarse sobre una superficie acolchada.
- No camine sin su andador o muletas hasta que su médico o terapeuta le diga que está permitido. Es posible que sienta que puede prescindir de las ayudas, pero la curación está ocurriendo y lleva tiempo. El uso del andador o las muletas protege la articulación en proceso de curación.
- Camine sobre un terreno plano y salga al aire libre si el clima lo permite o elija un área interior grande como un centro comercial.

Sentarse

- Use una silla firme y resistente con apoyabrazos. Use un cojín o una almohada para elevarse, si es necesario.
- Evite estar sentado más de 30 minutos seguidos. Levántese con frecuencia para caminar y cambie de posición.
- Durante los viajes largos en auto, deténgase cada 30 minutos para salir del auto y moverse. Estas pausas evitan la rigidez y la hinchazón, lo que podría hacer que se formen coágulos de sangre.

Subir escaleras

- Durante las primeras semanas en casa, limite subir escaleras a 1 viaje de ida y vuelta al día.
- Siga las instrucciones para subir escaleras con el andador que le den.

Rango de movimiento

Debe poder doblar y estirar completamente la rodilla después de la operación de reemplazo para poder recuperarse por completo.

Cómo doblar la rodilla:

- Su objetivo es poder doblar la rodilla a 90 grados o más a las 2 semanas después de la operación, a menos que su médico o fisioterapeuta haya establecido un objetivo diferente para usted.
- No use fuerza para doblar la rodilla durante las primeras 2 semanas.

Cómo estirar la rodilla:

- Su objetivo es poder estirar completamente la articulación de la rodilla lo antes posible después del reemplazo de rodilla. Tendrá que ser capaz de hacer esto para evitar cojear.
- Nunca use una almohada debajo de la rodilla cuando descanse. La pierna debe estar plana sobre la cama para evitar que la rodilla se quede trabada en una posición doblada.

Hinchazón

La hinchazón, también llamada edema, es frecuente después de un reemplazo de rodilla. Es posible que haya tenido algo de hinchazón en el hospital, o que no la note hasta que llegue a casa y esté más activo.

Es posible que no tenga ninguna hinchazón. Los lugares más habituales para tener hinchazón son el pie, el tobillo, la rodilla o el muslo de la pierna operada.

Para ayudar a prevenir la hinchazón, eleve los pies más alto que el nivel del corazón mientras está acostado.

- Los dedos de los pies deben estar más altos que la nariz. No ponga almohadas debajo de las rodillas dobladas.
- Descanse de esta manera durante 45 a 60 minutos, 2 o 3 veces al día.



Si la hinchazón no disminuye después de dormir toda la noche y elevar las piernas durante el día, llame al consultorio de su médico.

Prevención de coágulos de sangre en casa

- Haga sus ejercicios, incluyendo las flexiones de tobillo cada hora.
- Es posible que le receten un anticoagulante, también llamado adelgazante de la sangre, para prevenir la formación de coágulos de sangre. Este medicamento generalmente se toma durante 5 semanas, pero su médico decidirá cuánto tiempo debe tomarlo.
- **Mientras esté tomando medicamentos anticoagulantes, no tome más aspirin ni productos con aspirin de lo que le recete su médico.**

Llame al 614-293-2663 si tiene alguna de estas señales o síntomas

A medida que la incisión de la rodilla sane, revísela todos los días. Reporte cualquiera de estas señales de inmediato:

- Enrojecimiento, hinchazón o secreción del lugar de la incisión
- Fiebre de 101 grados F (38 °C) o más
- Los bordes de la herida comienzan a separarse
- La pierna se pone pálida o de color azul
- Hormigueo o entumecimiento en la pierna
- Dolor en la pierna
- Frío en la pierna

Ejercicios

Recuperar la fuerza y el movimiento después del reemplazo de rodilla depende de usted. Apegarse a su programa de ejercicios acelerará el regreso a sus actividades normales.

No espere hasta su cita con el terapeuta para continuar con estos ejercicios en casa.

Instrucciones para hacer los ejercicios

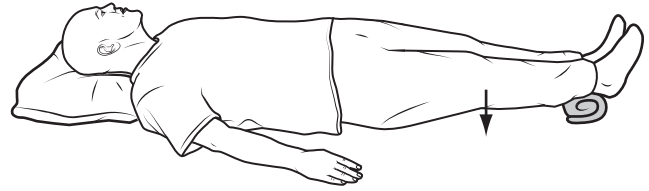
- Haga ejercicio 3 veces al día. Repita cada ejercicio de 10 a 15 veces. Aumente lentamente la frecuencia con la que hace los ejercicios a medida que su rodilla se fortalece.
- Es posible que necesite ayuda con estos ejercicios al principio. Pídale a un familiar que vaya al hospital para que trabaje con usted y su terapeuta para saber cómo ayudarlo cuando se vaya a casa.
- Ponga una bolsa de basura de plástico o un pedazo de cartón debajo de la pierna operada para reducir la fricción si eso le resulta útil.
- Haga todos los ejercicios lentamente con movimientos suaves.
- Si se produce mucha hinchazón, reduzca la velocidad para dejar que la hinchazón disminuya.
- Estos ejercicios también se pueden hacer en la otra pierna.
- Recuerde poner hielo después de hacer ejercicio o hacer una actividad intensa.

Ejercicios de cuádriceps

1. Siéntese o acuéstese sobre una superficie plana.
2. Apriete los músculos de la parte superior o delantera del muslo y aplane la rodilla contra la superficie. Para tener una idea, pídale a alguien que le ponga una mano debajo de la rodilla. Empuje la rodilla hacia la mano de la persona.
3. Mantenga la posición contando hasta 5 y luego relájese.

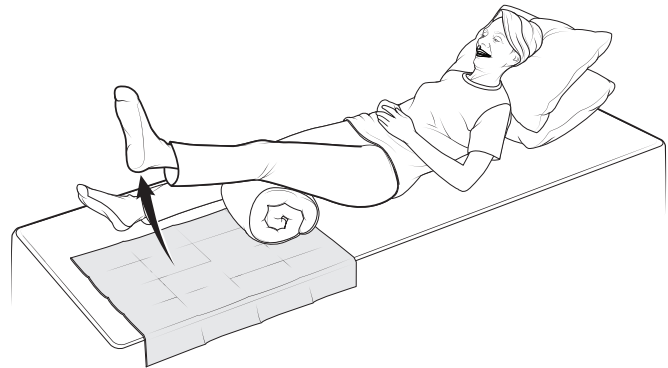
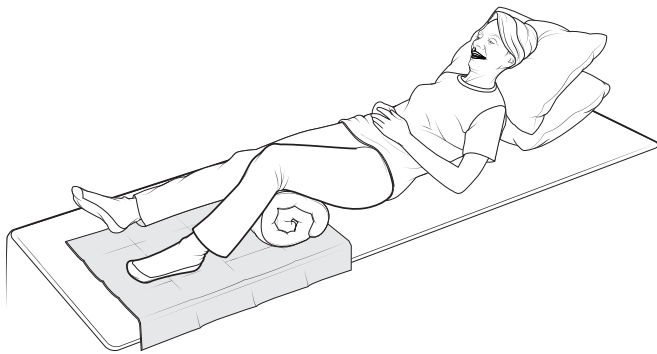
Tensión y estiramiento de cuádriceps

1. Ponga una lata de café de 3 libras o un rollo de manta debajo del talón y apriete la parte superior o delantera del muslo.
2. Empuje la rodilla hacia abajo.
3. Mantenga la contracción mientras cuenta lentamente hasta 5 y luego relájese.



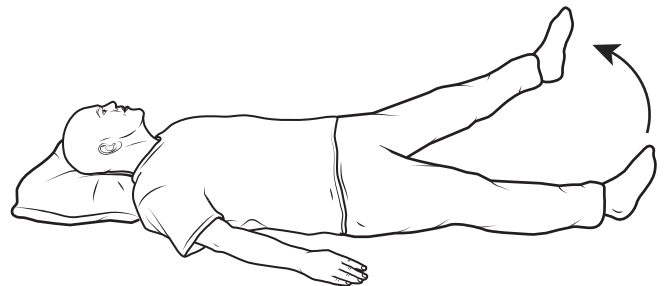
Ejercicios de cuádriceps de arco corto (rollo de manta)

1. Ponga un rollo de manta o una lata de café de 3 libras debajo de la rodilla de la pierna operada.
2. Apoyando el muslo en el rollo o lata, levante el talón de la cama y estire la rodilla tanto como pueda.
3. Haga una pausa y luego baje el talón hasta la posición inicial.



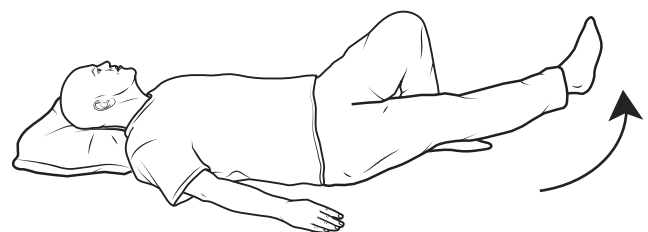
Pierna hacia el lado (abducción y aducción de cadera)

1. Acuéstese boca arriba con las piernas estiradas.
2. Mantenga los dedos de los pies apuntando hacia el techo.
3. Deslice la pierna operada hacia un lado (como si abriera unas tijeras).
4. Lleve la pierna de vuelta a la posición inicial.



Elevaciones de pierna estirada

1. Acuéstese boca arriba con la pierna operada estirada. Doble la pierna buena a la altura de la rodilla.
2. Levante el talón lentamente de la cama. Levante la pierna entre 12 y 24 pulgadas.
3. Baje lentamente la pierna hasta la cama, manteniendo la rodilla recta.



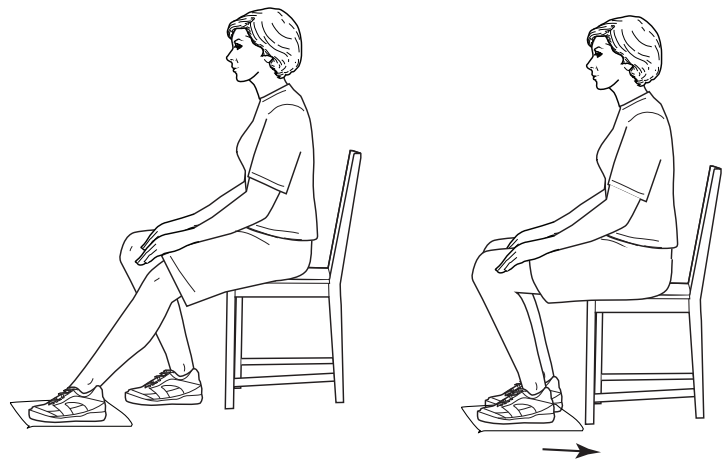
Extensión de rodilla

1. Siéntese en una silla o al costado de la cama.
2. Levante el pie y estire la rodilla.
3. Vuelva a bajar el pie a la posición inicial.



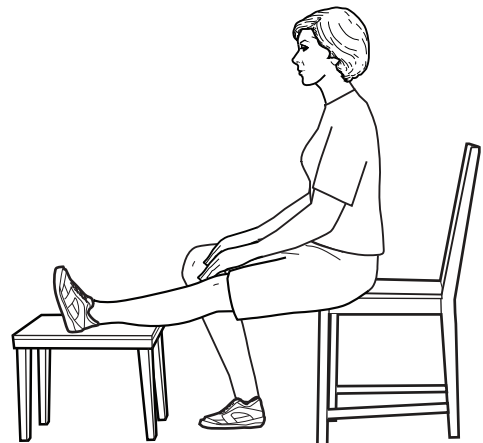
Deslizamiento de pie

1. Siéntese en una silla y ponga el pie de la pierna operada sobre una bolsa de plástico en el suelo.
2. Deslice el pie hacia atrás sobre el plástico, doblando la rodilla tanto como pueda.
3. Mantenga la posición contando lentamente hasta 5 y luego deslice el pie hacia adelante suavemente.
4. Repita y continúe este ejercicio durante 5 minutos.



Extensión pasiva de rodilla

1. Sentado en el borde de una silla o sofá, apoye el talón en el borde de un taburete, una mesa de café o un asiento de silla.
2. Mantenga los dedos de los pies apuntando hacia el techo.
3. Permita que la gravedad enderece la rodilla.
4. Mantenga la posición durante 30 minutos, 1 o 2 veces al día.



Este folleto es solo para fines informativos. Hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta sobre su atención.

Para obtener más información médica, visite wexnermedical.osu.edu/patiented o comuníquese con la Biblioteca de Información Médica al 614-293-3707 o health-info@osu.edu.

Knee Replacement: Home Care and Exercises

Full recovery from your knee replacement surgery is going to take months. This information will help you understand your recovery and care at home. Precautions and exercises to protect and strengthen your new knee will help you be active in your care and recovery.

Using ice

Use ice to help reduce pain and swelling. It is best to use ice after exercise or if you have been very active.

- Be sure to use a layer of fabric between your skin and the ice.
- If you are using ice packs or gel ice packs, use the packs for 30 minutes every 1-2 hours.
- Check your skin often for signs of redness or swelling.
- Tell your care team if you experience:
 - Increased pain
 - Numbness or tingling
 - Redness that does not go away

Protect your new knee joint

Your new knee has limited strength and range of motion right after surgery. Follow these guidelines, so your knee can heal well and you can return to your normal activities.

Walking

- Your care team will teach you to use a walker or crutches when you walk until your knee heals. Comfort and safety are our number 1 priority.
- Your balance might be unsteady for a while. To help you stay steady:
 - Use handrails on steps.
 - Wear low-heeled or flat shoes that are firmly secured to your feet.
 - Avoid wet or waxed floors.
- **Do not kneel on your new knee.** Talk to your doctor or therapist about when you can kneel on a padded surface.
- Do not walk without your walker or crutches until your doctor or therapist tells you it is allowed. You may feel you can do without the aids, but healing is occurring and it takes time. Using the walker or crutches protects the healing joint.
- Walk on level ground and go outdoors if weather permits or choose a large indoor area like a shopping mall.

Sitting

- Use a firm, sturdy chair with armrests. Use a cushion or a pillow to raise you up, if needed.
- Avoid sitting longer than 30 minutes at a time. Get up often to walk, and change your position.
- During long car trips, stop every 30 minutes to get out of the car and move around. These breaks prevent stiffness and swelling, which could cause blood clots to form.

Climbing stairs

- During the first few weeks at home, limit climbing stairs to 1 round trip a day.
- Follow the directions for climbing stairs with your walker you are given.

Range of Motion

You need to be able to bend and fully straighten your knee after replacement surgery to be able to make a full recovery.

Bending:

- Your goal is to be able to bend your knee at 90 degrees or more by 2 weeks after surgery, unless your doctor or physical therapist has set a different goal for you.
- Do not use force to bend your knee for the first 2 weeks.

Straightening:

- Your goal is to be able to fully straighten your knee joint as soon as possible after knee replacement. You will need to be able to do this to avoid limping.
- Never use a pillow under your knee when you rest. Your leg needs to be flat on the bed to prevent your knee from getting stuck in a bent position.

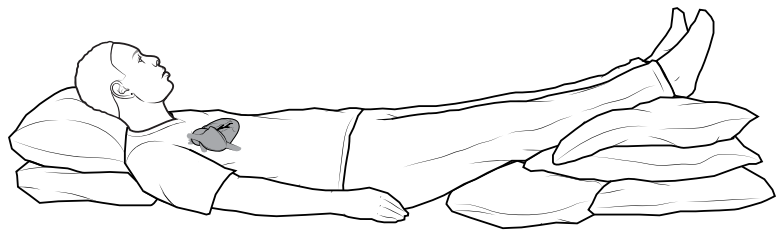
Swelling

Swelling, also called edema, is common after a knee replacement. You may have had some swelling in the hospital, or you may not notice it until you get home and are more active.

You may not have any swelling at all. The most common sites to have swelling are the foot, ankle, knee, or thigh of the surgery leg.

To help prevent swelling, elevate your feet higher than your heart level while lying down.

- Your toes should be higher than your nose. Do not place pillows under bent knees.
- Rest this way for 45 minutes to 60 minutes, 2 or 3 times each day.



If your swelling does not decrease after sleeping all night and elevating your legs during the day, call your doctor's office.

Preventing blood clots at home

- Do your exercises, including ankle pumps every hour.
- You may be given a prescription for an anticoagulant, also called a blood thinner, to prevent blood clots from forming. This medicine is usually taken for 5 weeks, but your doctor will decide how long you need to take it.
- **While you are on anticoagulant medicine, do not take more aspirin or products with aspirin than what you are told by your doctor.**

Call 614-293-2663 if you have any of these signs

As your knee incision heals, check it every day. Report any of these signs right away:

- Redness, swelling, or drainage from the incision site
- Fever of 101 degrees F (38°C) or more
- Edges of the wound start to separate
- Leg turns pale or blue in color
- Tingling or numbness in the leg
- Leg pain
- Coldness of the leg

Exercises

Getting back your strength and motion after knee replacement depends on you. Sticking to your exercise program will speed up your return to your normal activities.

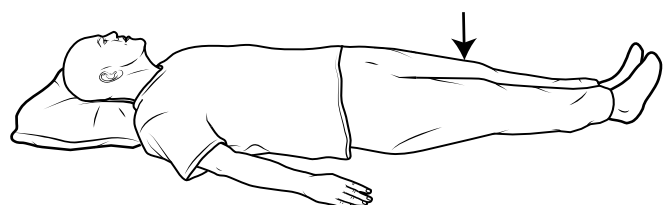
Do not wait until your therapist appointment to continue these exercises at home.

Instructions for doing your exercises

- Exercise 3 times each day. Repeat each exercise 10 to 15 times. Slowly increase how often you do the exercises as your knee becomes stronger.
- You may need help with these exercises at first. Have a family member come to the hospital to work with your and your therapist to learn how to help you when you go home.
- Place a plastic trash bag or a piece of cardboard under your operative leg to reduce friction if that is helpful to you.
- Do all exercises slowly with smooth motion.
- If a lot of swelling occurs, slow down to let the swelling go down.
- These exercises can also be done on your other leg.
- Remember to ice after exercise or heavy activity.

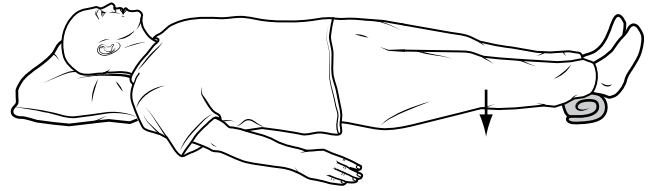
Quad sets

1. Sit or lie on a flat surface.
2. Tighten the muscles on the top or front of your thigh and flatten your knee onto the surface. To get the idea, have someone place a hand under your knee. Push your knee into the person's hand.
3. Hold for a count of 5 and then relax.



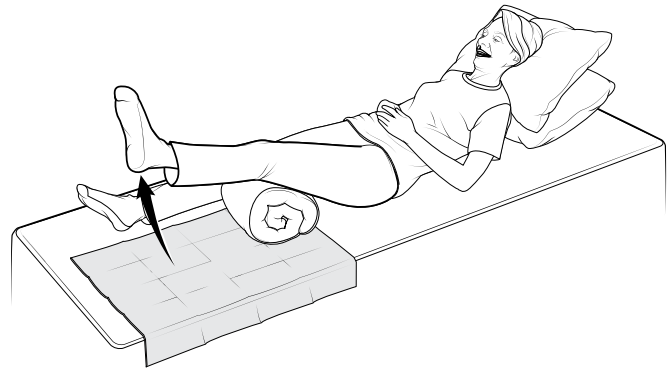
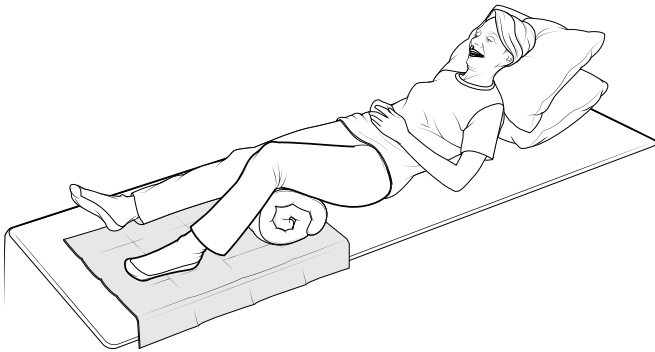
Quad setting and stretching

1. Place a 3 pound coffee can or blanket roll under your heel and tighten the top or front of your thigh.
2. Push down at your knee.
3. Hold tight for a slow count of 5, and then relax.



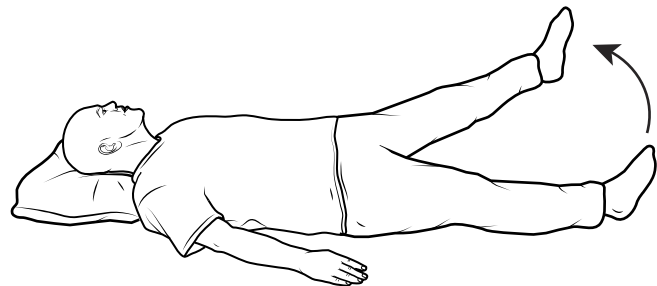
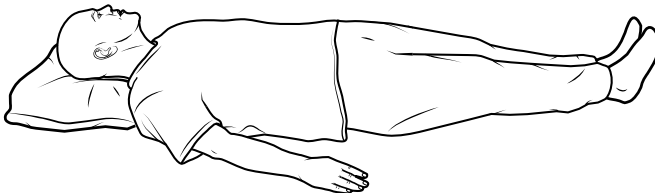
Short arc quads (blanket roll)

1. Place a blanket roll or 3 pound coffee can under the knee of your surgery leg.
2. Resting your thigh on the roll or can, lift your heel off of the bed, and straighten your knee as much as you can.
3. Pause and then lower your heel down to the starting position.



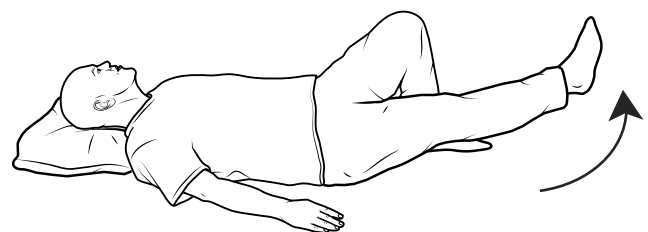
Leg to side (hip abduction and adduction)

1. Lie down on your back with your legs straight.
2. Keep your toes pointed toward the ceiling.
3. Slide your operative leg out to the side (like opening a pair of scissors).
4. Bring your leg back to the starting position.



Straight leg raises

1. Lie down on your back with your operative leg straight. Bend your good leg at the knee.
2. Lift your heel slowly off the bed. Raise your leg about 12 to 24 inches.
3. Slowly lower your leg to the bed, keeping your knee straight.



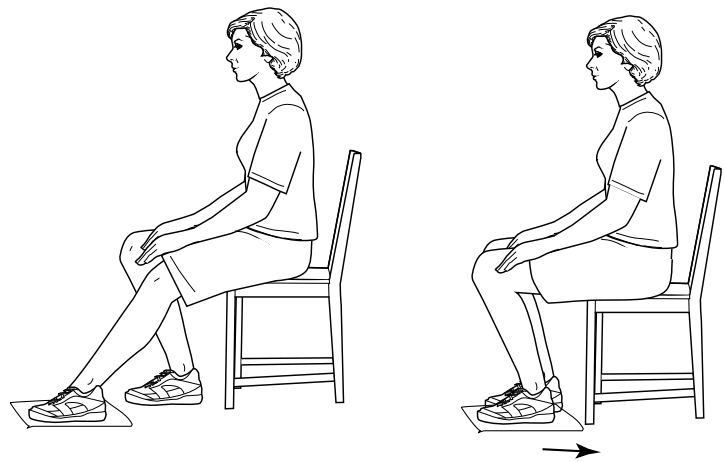
Knee extension

1. Sit on a chair or the side of the bed.
2. Lift your foot and straighten your knee.
3. Lower your foot back to the starting position.



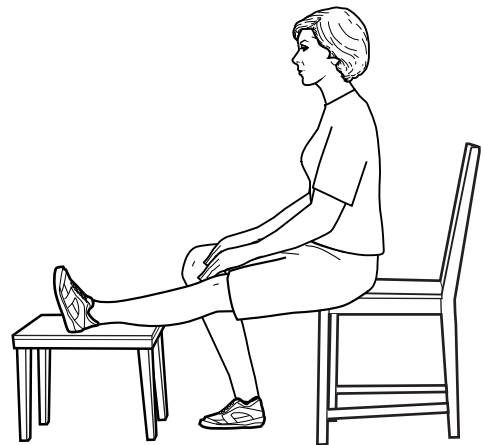
Foot slide

1. Sit in a chair and place your foot of the operative leg on a plastic bag on the floor.
2. Slide your foot back on the plastic, bending your knee as much as you can.
3. Hold for a slow count of 5, and then slide your foot forward gently.
4. Repeat and continue this exercise for 5 minutes.



Passive knee extension

1. Sitting on the edge of a chair or sofa, rest your heel on the edge of a stool, coffee table, or chair seat.
2. Keep your toes pointed toward the ceiling.
3. Allow gravity to straighten your knee.
4. Hold the position for 30 minutes, 1 or 2 times each day.



This handout is for informational purposes only. Talk to your healthcare provider if you have any questions about your care.

For more health information, go to wexnermedical.osu.edu/patiented or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.