

Protocolo postoperatorio para prótesis de rodilla



Alta del hospital

Antes de recibir el alta del hospital, deberá lograr varios objetivos, como los siguientes:

- Acostarse y levantarse de la cama por sus propios medios.
- Tener un control aceptable del dolor.
- Ser capaz de comer, beber y usar el baño.
- Caminar con un dispositivo de ayuda (un bastón, un andador o muletas) sobre una superficie nivelada y ser capaz de subir o bajar dos o tres escalones.
- Ser capaz de hacer los ejercicios para el hogar indicados.
- Entender todas las precauciones para la rodilla que le hayan dado para prevenir lesiones y garantizar una recuperación adecuada.

Si aún no pudo lograr estos objetivos, si no tiene a una persona que lo ayude en casa o hay algún otro obstáculo para que pueda cuidar de sí mismo en casa, puede ser poco seguro que vaya directamente a casa después del alta.

Signos de advertencia de una infección

- Fiebre persistente (más de 38°)
- Escalofríos con temblor
- Aumento del enrojecimiento, la sensibilidad o la hinchazón de la herida
- Supuración de la herida
- Aumento del dolor con la actividad y el reposo

Signos de advertencia de un coágulo sanguíneo

- Dolor en la pierna o la pantorrilla que no se relaciona con la incisión
- Sensibilidad o enrojecimiento arriba o debajo de la rodilla
- Aumento de la hinchazón en la pantorrilla, el tobillo o el pie
- Falta de aire
- Aparición repentina de dolor en el pecho
- Dolor localizado en el pecho con tos

**Informe a su médico de inmediato si tiene alguno de los signos
mencionados anteriormente**

Cómo preparar la casa

Los siguientes consejos pueden hacer que su regreso a casa sea más cómodo y se pueden implementar antes de la cirugía:

- Si es posible, reacomode los muebles para que pueda maniobrar con un bastón, un andador o muletas. Si en su casa hay escaleras, podría necesitar cambiarse temporalmente de habitación (por ejemplo, convertir la sala de estar en su habitación) para evitar el uso de las escaleras.



Prepare un “centro de recuperación” colocando los objetos que usa de manera frecuente a su alcance.

- Retire todas las alfombras pequeñas o tapetes que puedan hacer que se tropiece. Sujete de forma segura los cables al perímetro de la habitación.
- Si es posible, consiga una buena silla, que sea firme y tenga un asiento más alto que el promedio y un reposapiés para elevar el pie por momentos.
- Si es posible, coloque una silla de ducha, una barra de sujeción y un inodoro elevado en el baño.
- Use dispositivos de ayuda, como un calzador de mango largo, una esponja con mango largo y una herramienta para tomar o alcanzar cosas y evitar agacharse mucho.

Cuidado de la herida

Durante su recuperación en casa, siga estas pautas para cuidar su herida y prevenir infecciones:

- Mantenga la zona de la herida limpia y seca. En el hospital, le colocarán un vendaje que deberá cambiarse con la frecuencia que indique su médico. Pida instrucciones sobre cómo cambiarse el vendaje antes de irse del hospital.
- Siga las instrucciones de su médico sobre cuánto tiempo debe esperar antes de ducharse o bañarse.
- Notifique a su médico de inmediato si tiene enrojecimiento o supuración en la herida, ya que podría ser un signo de infección.

Hinchazón

Podría tener hinchazón moderada a grave durante los primeros días o semanas después de la cirugía. También puede tener hinchazón leve a moderada durante alrededor de 3 a 6 meses después de la cirugía.

Para reducir la hinchazón, eleve ligeramente la pierna y aplique hielo. Usar medias de compresión también puede ayudar a reducir la hinchazón. Informe a su médico si aparece o empeora la hinchazón, ya que puede ser un signo de advertencia de un coágulo sanguíneo.

Medicamentos

Tome todos los medicamentos según se lo indique su médico. Los medicamentos para tener en el hogar pueden ser:

- Pastillas para el dolor opioides y no opioides
- Anticoagulantes inyectables o por vía oral
- Ablandadores de heces
- Medicamentos para las náuseas

Asegúrese de hablar con su médico sobre todos los medicamentos, incluso sobre los medicamentos de venta sin receta, los suplementos y las vitaminas. Su médico le dirá qué medicamentos de venta sin receta puede tomar mientras toma medicamentos para el dolor recetados.

Dieta

- Su médico podría recomendarle que tome hierro y suplementos vitamínicos.
- También podrían recomendarle que evite los suplementos que incluyan vitamina K y los alimentos ricos en vitamina K si toma el medicamento anticoagulante warfarina (Coumadin). Entre los alimentos ricos en vitamina K se incluyen brócoli, coliflor, coles de Bruselas, hígado, frijoles verdes, garbanzos, lentejas, soja, aceite de soja, espinaca, col rizada, lechuga, hojas de nabo, repollo y cebolla.
- Siga bebiendo mucho líquido y evite el alcohol.
- Debe seguir controlando su peso para evitar sobrecargar la articulación.
- Otras consideraciones
- Podría llevar una tarjeta de alerta médica con usted de modo que, si surge una emergencia, el personal médico sabrá que tiene una articulación artificial.

Cómo reanudar las actividades normales

Cuando llegue a casa, debe mantenerse en actividad. La clave es no hacer mucho demasiado pronto. Si bien puede esperar tener algunos días buenos y otros malos, debería notar una mejoría progresiva con el tiempo. Por lo general, se aplicarán las siguientes pautas:

Conducción

En la mayoría de los casos, es seguro volver a conducir cuando ya no esté tomando medicamentos opioides para el dolor, y cuando haya recuperado la fuerza y los reflejos a un estado normal. Su médico lo ayudará a determinar cuándo es seguro volver a conducir.

Actividad sexual

Consulte con su médico sobre cuándo puede reanudar la actividad sexual de manera segura. Según su afección, podrá reanudar la actividad sexual dentro de varias semanas después de la cirugía.

Posiciones para dormir

Puede dormir boca arriba, de cualquiera de los dos lados o boca abajo de manera segura.

Regreso al trabajo

Según el tipo de actividades que haga en el trabajo y la velocidad de su recuperación, podrían pasar varios días o semanas antes de que pueda regresar al trabajo. Su médico le informará cuándo sea seguro reanudar sus actividades laborales normales.

Deportes y ejercicio

Continúe haciendo los ejercicios indicados por su fisioterapeuta durante al menos 2 meses después de la cirugía. En algunos casos, su médico podría recomendarle usar una bicicleta fija en fisioterapia para ayudar a mantener el tono muscular y la flexibilidad de la rodilla. Cuando use la bicicleta, trate de lograr el mayor grado de flexión y enderezamiento posible.

Tan pronto como su médico se lo permita, podrá reanudar muchas de las actividades deportivas de las que disfrutaba antes del reemplazo de rodilla.

- Camine tanto como desee, pero recuerde que caminar no sustituye los ejercicios indicados por su médico y fisioterapeuta.
- La natación es una excelente actividad de bajo impacto después de un reemplazo total de rodilla; podrá comenzar a nadar tan pronto como la herida esté lo suficientemente cicatrizada. Su médico le indicará cuándo puede comenzar.
- Por lo general, las actividades de acondicionamiento físico de bajo impacto, como jugar al golf, hacer ciclismo y jugar tenis de dobles, ayudan a aumentar la longevidad de la rodilla y se prefieren por sobre las actividades de alto impacto, como trotar, saltar y hacer esquí.

Viajes aéreos

Los cambios de presión y la inmovilidad pueden causar que la pierna operada se hinche, especialmente si recién se está curando. Consulte con su médico antes de viajar en avión.

Cuando pase por seguridad, tenga en cuenta que la sensibilidad del detector de metales varía y que la articulación artificial puede activar la alarma. Informe al agente de seguridad sobre su articulación artificial antes de pasar por el detector de metales.

