

# OBTENER EL MAYOR PROVECHO DE SU CIRUGÍA DE REEMPLAZO DE ARTICULACIÓN

## TRANSCRIPCIÓN (página 1 de 2)

A medida que su recuperación de la cirugía de reemplazo de articulación continúa, usted empezará a sentirse mejor de lo que se ha sentido en mucho tiempo.

*“Estoy asombrada por la rapidez con la que he recuperado la energía, por lo rápido que he podido moverme y hacer cosas.”*

*“Debo decir, que en cuatro semanas ya me sentía muy bien, pero estaba cansada. En seis semanas, me sentía un poco menos cansada. En ocho semanas regresé al trabajo.”*

*“Me siento genial. No estoy cansado. Es mas, estoy listo para irme. Listo para hacer más. No puedo esperar pero en a teaquí.”*

Aunque puede estar ansioso de hacer toda clase de actividades nuevas con su nueva articulación, hay algunas instrucciones que debe seguir para mantener su articulación funcionando apropiadamente. La mayoría de articulaciones nuevas duran muchos años y usted que obtener la mayor provecho de su nueva articulación por en mayor tiempo posible.

Continúe siguiendo un programa de ejercicios regular. Cuanto más fuerte estén los músculos alrededor de su nueva articulación, menor será la tensión en ella. Un programa de ejercicios también le ayudará a sentirse mejor en general y mantener un peso saludable. Tener peso de más con el tiempo puede generar tensión en su nueva articulación. Así que permanezca activo.

Intente con actividades de bajo impacto como nadar, jugar bolos, jardinería o caminar. Usar una bicicleta estática es una buena actividad de bajo impacto para mantener sus músculos en movimiento. Hable con su médico sobre las actividades específicas que puede intentar.

Evite las actividades de alto impacto que pueden dañar su nueva articulación. Esquiar, correr, los deportes de contacto como el hockey, fútbol americano y baloncesto y levantamiento de pesas tensan demasiado sus articulaciones y deben evitarse.

Cuando haga ejercicio, no intente hacer demasiado muy rápido. Con el transcurso de las semanas y meses posteriores a su cirugía usted notará un incremento gradual de la cantidad que puede hacer. Pero cuando se canse, descance.

*(Continúa en la siguiente página)*

## OBTENER EL MAYOR PROVECHO DE SU CIRUGÍA DE REEMPLAZO DE ARTICULACIÓN

### TRANSCRIPCIÓN (página 2 de 2)

Y recuerde, su nueva articulación no le da habilidades adicionales. No podrá hacer cosas que no podía hacer antes de su cirugía. Así que es importante que recuerde no excederse.

Puede notar un sonido de click en el lugar de su nueva articulación. Es normal y puede desaparecer con el tiempo.

Asista a sus controles de seguimiento y sesiones de terapia física como están programadas. Estas citas son un buen momento para hacerle a su médico las preguntas que tiene. Entre las citas, escriba las preguntas que tenga así no se olvida de preguntarle a su médico en la próxima cita.

Asegúrese de llevar con usted una tarjeta de información médica en todo momento indicando que ha tenido una cirugía de reemplazo de articulación. Algunas alarmas de seguridad sensibles en aeropuertos u otros edificios pueden apagarse por el metal en su nueva articulación. Tenga su tarjeta de información médica lista para evitar problemas no deseados en esa situación.

Antes de cualquier cita médica nueva, dígame a su médico que le hicieron cirugía de reemplazo de articulación. Por ejemplo, ahora tendrá que tomar antibióticos antes de que le hagan trabajos dentales, así que dígame a su dentista sobre su nueva articulación, antes de su cita.

Es posible que no puedan hacerle una resonancia magnética si tiene algunas articulaciones reemplazadas con metales específicos. Hable con su médico antes de que le hagan una resonancia.

Aunque hay instrucciones para seguir, su nueva articulación le permitirá hacer muchas de las actividades de las que se perdía antes de la cirugía. Ahora puede sacar el mayor provecho de su nueva articulación y de su vida.

*“Necesito seguirá haciendo ejercicios que fortalecen mi espalda, los músculos del abdomen y me voy a mantener en ello. Continuaré trabajando con la persona de Pilates la como hasta ahora. Pero eso tomará tiempo.”*

*“La calidad de vida es genial; y es simplemente grandiosa. Mi nivel de energía es total y me siento muy bien.”*