

Tu camino para el trasplante de una articulación

*****Tu camino para el trasplante de una articulación: Repaso general (Parte 1)*****

Narrador

Los reemplazos articulares o de articulaciones son procedimientos comunes que pueden ser muy eficaces para aliviar el dolor y hacer que usted sea una persona activa nuevamente.

Dr. Stephen Kim, Cirujano Ortopédico

La razón principal de un reemplazo articular de cadera o rodilla es para aliviar el dolor, mejorar su buen funcionamiento y corregir cualquier deformidad en un paciente que no ha mejorado con un tratamiento conservador como medicamentos para el dolor, antiinflamatorios, terapia física, inyecciones, pérdida de peso o cualquier otra modificación en su actividad.

Narrador

Gina White era anteriormente una atleta en la universidad, que comenzó a considerar reemplazo de cadera después de años de uso excesivo.

Gina White, Paciente

Yo jugaba volibol en la universidad, jugué un poquito después de la universidad e hice levantamientos pesados también. La cadera comenzó a desgastarse y me causaba algo de dolor. Entonces fui al doctor para hablar más o menos sobre mis opciones y él me dijo que necesitaba un reemplazo de cadera.

Narrador

Tony Rios un enfermero anestesista que prestó servicios en el ejército, decidió reemplazar su rodilla a causa del dolor que estaba interfiriendo en su vida.

Tony Rios, Paciente

Yo me estaba convirtiendo en una persona aislada a causa del dolor. Yo era muy activo, jugaba tenis, hacía jardinería, cosas como esas. Yo me negaba a participar en diferentes actividades. Odiaba caminar por períodos de tiempo largos. Quiero decir, caminos largos, luego me tenía que sentar y esperar.

Narrador

Para determinar si la cirugía es apropiada, los doctores usan rayos x, resonancias magnéticas, u otras imágenes, las cuales les ayudan a ellos a ver como esta de dañada la articulación.

Así como Gina se enteró, es importante aprender todo lo que usted pueda sobre el procedimiento con anterioridad, de esa manera usted sabrá que esperar.

Una manera es a través de materiales para la educación del paciente de la asociación nacional de enfermeros ortopédicos (National Association of Orthopaedic Nurses). Otra opción es una clase de reemplazo articular o articulaciones, la cual es ofrecida por algunos hospitales para ayudar a los pacientes a prepararse para la cirugía.

Gina White, Paciente

Al principio me reí porque era como, ¿quién va a tomar una clase de 3-horas de reemplazo de cadera? Pero cuando ya asistí a la clase, la información que dieron fue muy importante y realmente terminé usando la mayoría de esa información cuando regresé a casa después del reemplazo articular de cadera.

Narrador

El proceso incluye una evaluación médica por su doctor primario u otros proveedores para asegurar que usted esté físicamente listo para la cirugía. Usted necesitará pruebas de sangre y orina, posiblemente una radiografía del pecho y un electrocardiograma para ver qué tan fuerte está su corazón.

Si usted fuma, ahora es el momento de dejar de fumar. Fumar puede afectar el flujo de la sangre y retardar su recuperación después de la cirugía. Pídale a su doctor que le ayude a encontrar un método, como medicamentos, o reemplazo de nicotina, que le ayudará a dejar el hábito de fumar.

Para una recuperación óptima, es también importante estar en buena forma antes de hacerse un reemplazo articular.

Dr. Mark Hanna, Cirujano Ortopédico

Yo les digo a mis pacientes que hagan ejercicios de la manera que puedan, cualquier cosa que puedan hacer para fortalecer sus caderas o rodillas antes de la cirugía, solamente va a hacer más fácil la recuperación para ellos y de hecho, puede que algo de dolor desaparezca antes de la cirugía.

Gina White, Paciente

Mi doctor me dio una serie de ejercicios para hacer. Faltaban relativamente como 2 meses para el momento de mi cirugía. Él dijo que iban a ser muy fáciles los cuales fueron. Pero yo los hice religiosamente hasta el momento de mi cirugía. Cuando regresé a casa y pude, yo comencé a hacer los ejercicios nuevamente y fueron más difíciles. Y entendí porque ellos hacen que usted comience temprano con los ejercicios.

Narrador

Antes de su cirugía, usted revisará el procedimiento con su doctor.

Pregunte si usted necesita dejar de tomar algunas de sus medicinas.

La noche antes de su cirugía, báñese. Lave todo su cuerpo con un jabón anti bacterial, prestando especial atención al área que va a ser operada. Esto le ayudará a prevenir una infección.

No se afeite sus piernas, el personal del hospital usará tijeras o instrumentos apropiados si se necesita hacerlo.

No coma o beba nada después de la media noche antes de su cirugía a menos que su doctor le instruya lo contrario.

Hay algunos casos donde usted podría necesitar beber agua para tomar la medicina requerida. Su doctor le dará las instrucciones específicas si este es el caso.

Usted será admitido en el hospital unas pocas horas antes del momento programado para el reemplazo articular. Una vez allí, usted conocerá a su equipo quirúrgico.

Dr. Mark Hanna, Cirujano Ortopédico

El cual incluye una enfermera o enfermero, algunas veces su anesthesiólogo y en ese instante también un asistente médico o enfermero anestesista.

Gina White, Paciente

Ellos todos fueron de mucha ayuda pero el que más resaltó fue mi anesthesiólogo. Él fue extremadamente detallado sobre lo que podría esperar y lo que podría sentir.

Dr. Mark Hanna, Cirujano Ortopédico

Los dos tipos de anestesia que nosotros normalmente hacemos es la anestesia general donde usted está completamente sedado y el otro tipo es regional y en la mayoría de los casos una anestesia raquídea donde ellos ponen una pequeña inyección de una medicina para adormecer en su espalda que duerme sus piernas por un par de horas y lo cual da tiempo de hacer la cirugía.

Narrador

El reemplazo articular se puede hacer a través de una cirugía abierta o algunas veces se usa una cirugía mínimamente invasiva. Eso significa que es efectuada a través de pequeños cortes. Durante el procedimiento, su cirujano efectuará un corte sobre la rodilla o la cadera para exponer la articulación. El cartílago dañado y pedazos de hueso serán removidos. Luego, la articulación dañada será reemplazada con una articulación de metal hecho para eso y de plástico. Su cirugía debe durar de una a dos horas.

La mayoría de las personas que han tenido reemplazo de las articulaciones después ven una dramática mejoría en el dolor y en la capacidad para funcionar como le pasó a Tony Rios.

Tony Rios, Paciente

Seis semanas después de la cirugía decidimos ir a México y casi en cada lugar donde vaya, a donde sea, usted tendrá que dar 10 pasos bajando y 10 pasos subiendo. Durante ese viaje mi rodilla se sintió muy bien. En otras palabras, el dolor se había ido.

Narrador

Para aprender sobre que esperar cuando se recupera vea “Tu camino para el trasplante de la articulación: Recuperación (Parte 2).”

***** Tu camino para el trasplante de la articulación: Recuperación (Parte 2)*****

Narrador

Una vez que su reemplazo articular haya terminado, su recuperación comienza.

Dr. Stephen Kim, Cirujano Ortopédico

Después de la cirugía usted se despertará de la anestesia en el cuarto de recuperación.

Narrador

Los enfermeros y otro personal estarán vigilando su respiración y otras señales vitales. Usted permanecerá en el cuarto de recuperación alrededor de una hora o dos hasta que el efecto de la anestesia haya pasado y usted esté despierto.

Dr. Stephen Kim, Cirujano Ortopédico

La mayoría de las veces, una vez que los pacientes se encuentren estables y despiertos se les lleva a un lugar que puede ser, por unas pocas horas o por pocos días, dependiendo de sus progresos.

Narrador

Su cirujano y el resto del equipo de sus cuidados médicos decidirán si es seguro para usted ir a casa el mismo día de la cirugía.

Dr. Mark Hanna, Cirujano Ortopédico

Mucho de esta decisión es solamente preferencia de los pacientes como también del cirujano. Si el cirujano quiere que pasen la noche, obviamente, los retenemos.

Narrador

En algunos casos, los pacientes tienen que ir a un lugar de rehabilitación o de cuidados básicos antes de regresar a casa.

Gina White pudo tener su reemplazo articular de cadera con una cirugía del mismo día.

Gina White, Paciente

Yo fui admitida en el hospital como a las 8. Yo tenía programada la cirugía a las 10 en punto. Yo diría que para las 7:30 de esa noche, después de reunirme con mi fisioterapeuta, ambos pensamos que estaba bien que yo me fuera a casa.

Narrador

Usted probablemente tendrá algo de dolor después de su cirugía, pero se le dará medicinas para tomar o por vía intravenosa para aliviar el dolor. Los narcóticos son eficaces para aliviar el dolor, pero son fuertes y pueden tener efectos secundarios, como, mareos, deterioro en la capacidad de discernimiento y estreñimiento.

Dr. Mark Hanna, Cirujano Ortopédico

Si nosotros podemos usar medicinas no narcóticas como los anti inflamatorios o acetaminofén o Tylenol, entonces, yo pienso que preferimos usarlos. Cuando usted vaya a casa, yo insisto a todos mis pacientes que tomen esos medicamentos si los pueden tolerar y si necesitan su medicamento narcótico, entonces también les insisto que los tomen.

Narrador

Después de la cirugía, sangre puede acumularse en su pierna y formar coágulos. Para prevenir esto, su doctor le dará anticoagulantes. Su equipo de tratamiento también le instará a que mueva su pierna y tobillo para mantener la sangre fluyendo. Ellos podrían ponerle una manga que se conoce como un dispositivo de compresión alrededor de su pierna. La manga se inflará y desinflará para apretar delicadamente su pierna. Esto le ayudará a mover la sangre y prevenir coágulos.

O usted puede usar medias de compresión elástica que ponen presión constante en los vasos sanguíneos en su pierna. Esto mantiene la sangre fluyendo, así no se acumula. Algunas veces, los profesionales de sus cuidados médicos pueden hacer que usted use tanto la manga como las medias.

Para prevenir otras complicaciones, a usted se le puede pedir que haga respiraciones profundas después de la cirugía.

Dr. Mark Hanna, Cirujano Ortopédico

Mientras usted está en la cirugía sus pulmones no se llenan tanto como normalmente lo hacen cuando no está bajo la anestesia y también, es una verdadera causa común de fiebre después de la cirugía. Por lo tanto, yo pienso que al respirar profundo después de la cirugía usted reduce la posibilidad de tener fiebre o de cualquier otro problema con sus pulmones.

Narrador

Después de la cirugía usted se reunirá con un fisioterapeuta que ayuda a los pacientes a aprender a hacer las actividades del diario vivir.

Gina White, Paciente

Mi fisioterapeuta fue muy buena. Ella vino y revisó conmigo cada cosa que íbamos a tratar de hacer en ese momento. Una de las cosas fue que ella quería asegurarse que yo podía caminar, quería asegurarse que podía usar las escaleras correctamente, cual pie subir, ella quería asegurarse que yo podía ir al baño o usar la bañera o regadera correctamente.

Narrador

Usted también aprenderá a cambiarse sus vendajes y cómo tomar sus medicinas.

Gina White, Paciente

La recuperación fue definitivamente un esfuerzo de equipo. Trabajando con todos los especialistas del equipo de mi doctor. Ellos me ayudaron a entender lo que podía esperar.

Narrador

Saber que esperar puede ayudar a reconocer las complicaciones de la cirugía. Si usted siente alguna de ellas, advierta a su doctor inmediatamente, de esa manera evita tener que hacer un viaje de regreso al hospital.

Para saber que esperar una vez que llegue a la casa, vea “Tu camino para el trasplante de la articulación: La transición a casa (Parte 3).”

***** Tu camino para el trasplante de la articulación: La transición a casa (Parte 3)*****

Narrador

Antes de tener su cirugía de reemplazo articular de cadera, Gina White preparó su casa para que fuera más segura y fácil para vivir durante su recuperación.

Dr. Stephen Kim, Cirujano Ortopédico

La importancia de preparar la casa para después de la cirugía es realmente para que usted tenga una recuperación sin dificultades y no se ponga en riesgo de cualquier caída.

Narrador

Por ejemplo, retire cualquier alfombra suelta y si es posible ponga su cama en el piso principal.

Gina White, Paciente

Yo dormí en la sala en una cama de aire porque era un poco más fácil para acostarme y levantarme.

Narrador

Mueva cualquier artículo que usted usa a menudo a estantes bajos o póngalos encima de un mostrador o mesa, así usted no tendrá que subirse para alcanzarlos.

Use instrumentos como agarraderas, calzadores de mango o asa largos y tiradores de cremallera o cierre para que sea más fácil recoger los artículos y vestirse. En el baño, sujétese a una barra, una silla de baño y un asiento del inodoro alto pueden ser de gran ayuda.

Su doctor, enfermeros y fisioterapeuta lo enviarán a su casa con un plan de salida.

Dr. Stephen Kim, Cirujano Ortopédico

Un plan de salida después de una cirugía de reemplazo articular es realmente un plan para tener todo listo y disponible y que incluye como cuidar de su nueva articulación.

Narrador

Algunas preguntas clave para sus proveedores de cuidados médicos antes de salir del hospital incluyen:

- ¿Cómo cambio mis vendajes y curo mi herida?
- ¿Puedo bañarme en la tina o en la regadera o ducha, y si puedo, hay algún cuidado especial que debo usar?
- ¿Cuánto peso puedo poner en la nueva articulación?
- ¿Qué ejercicios debo hacer y cuales debo evitar?
- ¿Cuándo puedo conducir nuevamente?
- ¿Cuándo me van a quitar los puntos?
- ¿Cuándo es mi primera cita de seguimiento?
- ¿Cuáles son las señales de que algo no está bien con mi cadera o rodilla?
- ¿Y cuándo lo debo llamar?

Usted también debe preguntar qué medicinas usted tomará, cuándo las tiene que tomar y por cuánto tiempo. Entérese si hay alguna precaución o efectos secundarios que usted debe saber.

Dr. Mark Hanna, Cirujano Ortopédico

Los tipos de medicinas que usted recibirá después de la cirugía a menudo incluyen un anticoagulante de algún tipo y posiblemente un ablandador de heces. Los anticoagulantes se usan para prevenir coágulos después de la cirugía. Los coágulos son complicaciones que tratamos de evitar, por lo tanto, decida hablar con su doctor y su equipo sobre cuál es su plan para eso y que esperan que usted tome. El ablandador de heces ciertamente es para mantener las cosas más regulares cuando usted está tomando medicamentos narcóticos que producen un efecto secundario común de estreñimiento.

Narrador

A usted se le prescribirá una medicina para el dolor y así aliviar cualquier incomodidad. No trate de dejar de tomar la medicina y resistir.

Gina White, Paciente

Cuando regresé a casa, el primer y segundo día después de la cirugía el dolor fue manejable. Sin embargo, una de las cosas que ellos enseñan en la clase es que su tercer o cuarto día serán los peores días en relación al dolor. Esos fueron los días que yo definitivamente use la medicina para el dolor que ellos me recetaron.

Narrador

Las medicinas para el dolor pueden causar efectos secundarios como mareo, confusión, comezón o picazón, estreñimiento y malestar estomacal. Si usted tiene efectos secundarios, hable con su doctor.

Tome solamente la cantidad de medicamentos que su doctor le ha recetado, y siga sus instrucciones sobre cuando disminuir la dosis o dejar de tomar la medicina.

Si usted está tomando anticoagulantes, su doctor le podría recomendar que evite comidas altas en vitaminas k como coles de Bruselas, frijoles o judías verdes, espinaca, y col rizada, los cuales pueden interactuar con las medicinas.

Para prevenir infección recuerde mantener su herida limpia y seca.

Siga las instrucciones de su cirujano sobre cómo cambiar el vendaje.

Siempre lávese sus manos con jabón antes de tocar la herida.

Es también importante seguir las instrucciones del fisioterapeuta a quien usted verá varias veces a la semana.

Brad Dale, Fisioterapeuta

Una vez que usted comience con la terapia física fuera del hospital nuestro objetivo es incrementar su fortaleza y su movilidad. Cuando usted tiene más fuerza y más amplitud de movimiento, usted podrá transferir cosas, caminar mejor y por último podrá subir y bajar escaleras eficazmente.

Narrador

Los ejercicios de terapia física también ayudaron al autor del libro para niños, Babs Bell Hadiusiewicz a ganar fortaleza gradualmente después de una cirugía articular de cadera.

Babs Bell Hadiusiewicz, Paciente

Mi doctor dijo, si usted quiere mantener esta cadera, yo quiero que usted haga los ejercicios de cama-levantar las piernas. Y yo dije ¿qué? Y él dijo 50 al día en cada lado. Y yo dije, no. Él dijo, oh, comience

con uno. Y progrese hasta los 50. Yo lo hice, y hasta ahora, 17 años después, todavía tengo la misma cadera y los hago cada mañana.

Brad Dale, Fisioterapeuta

Es importante hacer los ejercicios que le damos. Nosotros sabemos que le ayudará a darle fortaleza y una vez que su fortaleza mejore, su funcionamiento también.

Narrador

Para que se mantenga en movimiento durante la recuperación, usted podría necesitar un andador o bastón.

Brad Dale, Fisioterapeuta

Inmediatamente, los pacientes después de la operación van a comenzar a usar un andador. Ya sea un andador estándar lo que significa que tenga cuatro patas o un andador con ruedas en el frente.

Gina White, Paciente

Lo usé alrededor de 2 semanas y media después de la cirugía y luego pasé a usar el bastón.

Brad Dale, Fisioterapeuta

Es una transición agradable del andador al bastón porque es mucho más fácil de llevarlo. Usted lo puede poner en el asiento de adelante de su auto y puede entrar y salir de su auto más fácilmente.

Narrador

La mayoría de las veces, los reemplazos articulares de rodilla y cadera tienen muy buenos resultados. Pero un pequeño número de personas tendrán que regresar al hospital a causa de complicaciones. Para prevenir estas complicaciones, siga su plan de salida, esté alerta sobre señales de advertencia y vea a su doctor si nota algunas de ellas.

Dr. Mark Hanna, Cirujano Ortopédico

Las cosas que yo quiero que el paciente me informe después de la cirugía es que si ellos tienen fiebre alta que no responde a los medicamentos, cualquier drenaje que dure más de un día o dos, especialmente si es de un color oscuro y no de color claro. Me gustaría saber sobre cualquier área roja que no se va o hinchazón, claro, esto es un poco difícil ya que los reemplazos de rodilla todos lucen rojos e hinchados pero si les preocupa a ellos, nosotros queremos saberlo. Cualquier dolor en la pantorrilla o hinchazón en la pierna que no responde a la elevación. La falta de respiración o dolor en el pecho, yo les digo que llamen al 911, también que nos informen de lo que está pasando.

Narrador

Al seguir las instrucciones de sus proveedores de cuidados médicos, usted estará de regreso a su rutina anterior antes de que se dé cuenta.

Para aprender más sobre cómo se recuperará, vea: "Tu camino para el trasplante de la articulación: Regreso a la actividad (Parte 4)."

***** Tu camino para el trasplante de la articulación: Regreso a la actividad (Parte 4)*****

Narrador

Una semana o dos después de su reemplazo de rodilla o cadera, usted puede comenzar a enfocarse a obtener movimiento en la nueva articulación y regresar a sus actividades regulares.

A Babs Bell Hadjusiewicz, le tomó tiempo, y algo de esfuerzo, para recuperarse de su dos cirugías de cadera.

Babs Bell Hadjusiewicz, Paciente

Yo tenía que caminar, caminar, caminar para aumentar mi durabilidad y mis músculos. Yo me di cuenta que nadie va a hacer esto por mí. Yo tenía que hacerlo. Y lo hice.

Narrador

Primero, usted tendrá que usar su andador, bastón o muletas para moverse. Gradualmente, usted podrá poner más y más peso en su pierna.

Brad Dale, Fisioterapeuta

A la mayoría de la gente, le toma de una a dos semanas pasar del andador al bastón. Y luego, del bastón a nada, es diferente para cada quien, no hay guías específicas pero todo se basa en la fuerza y el balance y la mecánica con la cual usted está caminando.

Narrador

Para asegurarse que su recuperación la tenga sin dificultad, vaya a todas las citas ya programadas con su doctor. Y manténgase haciendo los ejercicios de la terapia física que les fueron prescritos.

Babs Bell Hadjusiewicz, Paciente

Yo me doy cuenta cuando no he hecho mis ejercicios. Es más difícil caminar para mí.

Narrador

Usted puede necesitar medicina para manejar su dolor inmediatamente después de la cirugía. Y después usted la necesitará las primeras semanas, así se sentirá lo suficientemente comfortable para hacer ejercicios. Pero usted debe comenzar a tomar menos medicina para como la tercera semana después de la cirugía. Si todavía tiene dolor para ese entonces, o está teniendo dificultad para dejar de tomar sus pastillas para el dolor, hable con su doctor.

Usted también puede tratar otros métodos para manejar el dolor, como hielo, masajes o técnicas de relajación. Cuanto tiempo le tomará regresar a la normalidad después de la cirugía dependerá de usted. Cada quien se recupera de un reemplazo articular un poco diferente.

Dr. Stephen Kim, Cirujano Ortopédico

Lo rápido de la recuperación tiene mucho que ver con la condición física del paciente y su movilidad antes de la operación, especialmente para las rodillas. Sin embargo, un promedio para la mayoría de los pacientes es de alrededor de 4 a 6 semanas después del reemplazo articular de cadera y alrededor de 6 a 8 semanas después de un reemplazo articular de rodilla.

Narrador

Y hablando de caminar, es una manera muy buena de mantenerse activo y fortalecer su nueva articulación y los músculos alrededor. Nadar es otro buen ejercicio sin impacto para su nueva articulación.

Para evitar una caída que podría dañar su articulación, deshágase de cualquier cosa con la que pueda tropezar en la casa como cables sueltos, alfombras pequeñas sueltas, o pisos desiguales. Ponga tapetes o esterillas que no resbalan en su ducha o bañera y en el piso de su baño. Asegúrese que todos los salones y escaleras en su casa estén bien alumbrados. Y use zapatos con goma o plásticos, que sean de suela no resbalosa.

También, puede necesitar hacer algunos cambios sobre cómo hacer sus tareas diarias.

Brad Dale, Fisioterapeuta

Algunas actividades del diario vivir serán más desafiantes. Levantar un objeto del piso, agacharse a recoger un objeto del piso, porque su rodilla o cadera no se doblan muy bien.

Narrador

Para hacer las cosas más fáciles:

- Siéntese en una silla cuando se bañe. Use una esponja con un mango o asa largo para que pueda alcanzar su espalda y piernas.
- Use un bastón o palo para vestirse que le ayudará a ponerse su ropa interior y pantalones.
- Use un calzador de mango largo y una ayuda de calcetines o medias para ponérselos y subirlos.
- También aprenda la manera correcta de usar las escaleras.
- Para levantarse de una silla, muévase hacia el frente de la silla y use los brazos para pararse.
- Cuando viaja por automóvil, entre al auto al nivel de la calle, no en una curva. Recline el asiento hacia atrás y empuje el asiento todo hacia atrás. Ponga una almohada sobre el asiento, así no tendrá que doblar mucho sus rodillas cuando entre y salga del auto.

Pregúntele a su doctor cuando es seguro regresar a actividades como ir a trabajar.

Dr. Mark Hanna, Cirujano Ortopédico

Yo pienso que esto depende del paciente y también del tipo de trabajo que el paciente hace. Si usted está parado todo el día como en un trabajo de enfermeras o algo así, probablemente le va a tomar seis semanas antes de que pueda hacer ese tipo de trabajo. Si usted tiene un empleo más sedentario donde usted está sentado en un escritorio, entonces, podría ser de unas 3 o 4 semanas antes de que usted esté listo para regresar.

Narrador

A los 3 meses después de su cirugía usted debe poder hacer ejercicios de bajo impacto, como nadar, jugar golf y andar en bicicletas. Consulte con su doctor o fisioterapeuta para asegurarse que es seguro para usted comenzar a hacerlo.

Brad Dale, Fisioterapeuta

Después de la operación, recomendamos que las personas se mantengan activas. Un estilo de vida sedentario va a crear una articulación rígida. También puede causar que las personas suban de peso. Si podemos hacer que se mantengan moviendo por el resto de sus vidas, no solamente va a proteger la articulación, sino que también va a evitar que suba de peso lo cual también protege a la articulación.

Narrador

En unos pocos meses después de su cirugía, usted debe recuperar la mayoría de su fuerza. Y ahora que no sufre de dolor de cadera o rodilla, usted puede regresar a hacer muchas de las actividades que usted disfruta.

Babs Bell Hadjusiewicz, Paciente

Yo arrastré mi pierna por siete años y tuve mucho dolor y estaba limitada a hacer cada cosa. Después de la cirugía y los ejercicios yo tuve toda la resistencia nuevamente y pude caminar al perro. Puedo subir y bajar las escaleras. Yo hago de todo y no tengo dolor. Es maravilloso.

Narrador

Para aprender más sobre los reemplazos articulares de cadera y rodilla, vea “Tu camino para el trasplante de una articulación: Repaso general (Parte 1).”

Este programa fue revisado por:

Deb Valentine MSN, CCM, ONC,
Clinical Care Coordinator for the Orthopedic and Spine Institute, Stamford Health

Elizabeth Turcotte, MSN, RN-BC, ONC,
Nurse Manager, Orthopaedic Institute of Central Main

Jennifer Drake, MSN, RN, ONC,
Clinical Educator Inova Fairfax Hospital

© 2015 The Wellness Network, All Rights Reserved