

# Cirugía de Rodilla: Ejercicios Preoperatorios

Has decidido con tu profesional médico sobre la cirugía de reemplazo total de rodilla. Y si bien ya anticipas los días en que puedas caminar sin tanto dolor, tu cirugía se acerca y ahora te tienes que preparar. Para prepararte mejor para la cirugía, tu profesional médico prescribirá ejercicios específicos que debes hacer durante las semanas previas a tu cirugía. Estos ejercicios ayudan a fortalecer los músculos de tu rodilla y tus piernas para permitir que hagas más después de la cirugía. Esto ayuda a moverte y acelerar tu recuperación.

Los ejercicios preoperatorios incluyen movimiento de tobillos, de cuádriceps, de glúteos, deslizamiento de talón, cuádriceps de arco corto, elevaciones de piernas rectas, flexión de rodillas sentado y flexión de brazos en el descansabrazo. La flexión de brazos en el descansabrazo fortalece los músculos en tus brazos. Vas a usar mucho los brazos como soporte al caminar con la andadera o bastón, y entrando y saliendo del carro, de la cama o de una silla.

Trabaja con tu profesional médico para decidir cuáles ejercicios son mejores para ti y la mejor forma de hacerlos. Haciendo estos ejercicios correctamente, ayudará a que obtengas el mayor beneficio de tu plan de ejercicio. Quizá sea buena idea repasar tu técnica con el profesional médico durante tu cita antes de la cirugía.

Haz estos ejercicios con la frecuencia prescrita; normalmente dos veces al día y cada sesión de 20 minutos. No es siempre fácil planear el ejercicio en días ocupados. Debe ser parte de tu rutina para que no te saltes ninguna sesión.

Estos ejercicios son importantes para tu recuperación, tanto a corto como a largo plazo. Hazlos regularmente para fortalecerte más y ayudar en tu recuperación.