

Reemplazo de Rodilla: Aprenda Sobre la Rehabilitación

Después de la cirugía de reemplazo de rodilla, su doctor le dará instrucciones específicas sobre el nivel de actividad que puede tener.

Pero hay unas guías generales.

Las primeras 1 a 2 semanas después de la cirugía, es fácil sobrepasarse.

Es importante tener un equilibrio entre el descanso y la actividad.

Esto ayudará a reducir el dolor y promover la recuperación y el rango de movimiento.

El tiempo que pasa activo, se llama tiempo de actividad.

Debe limitarlo a 20 minutos cada vez.

Cualquier cosa que incluya sentarse o estar parado cuenta como tiempo activo.

Esto incluye comer en la mesa, ver quién está en la puerta, recoger el correo, aun ir al baño.

Tenga un equilibrio entre el tiempo de actividad y 1 a 2 horas de tiempo de descanso.

lo que incluye poner hielo en su rodilla 20 minutos y elevar la pierna.

Es posible que le den ejercicios distintos para hacer durante su tiempo de actividad.

Cosas como caminar, y hacer lagartijas de silla.

Y tendrá otros que podrá hacer durante el tiempo de descanso, como bombeos de tobillo y series de cuádriceps.

Estos ejercicios pueden parecer sencillos, pero son muy importantes para su recuperación.

Tres a cuatro semanas después de la cirugía, debe empezar a moverse más.

Y lo más seguro es que le den nuevos ejercicios para agregar a su rutina... para que continúe a fortalecer y mejorar su rango de movimiento.