

## **Guía sobre el proceso de la cirugía de artroscopia rodilla**

A través de estas líneas queremos explicarle cuales serán los pasos a seguir para tu intervención de artroscopia rodilla .

### **Preparación para la cirugía.**

La preparación para la cirugía empieza semanas antes del ingreso; Es importante mantener un buen estado físico y deberá de incrementar la fuerza de brazos, tronco y piernas.

También es muy aconsejable realizar antes de la cirugía y lo antes posible una tabla de ejercicios para poder prepararse para la rehabilitación tras la cirugía y tener la máxima recuperación posible; así pues debería realizar esta tabla de ejercicios unas 3 veces al día repitiendo cada ejercicio unas 15-20 veces, o más veces y tiempo si es posible.

- Estando tumbado en la cama hay que levantar la pierna recta y sin ayudas o apoyos.
- Estando de pie y apoyado en una silla doblar la rodilla hacia atrás apoyado la pierna que no se va a operar.
- Apoyados en la silla o sin apoyarnos, intentamos doblar las dos rodillas para formar un hueco de unos 90° en la parte de atrás de las rodilla
- Sentados en una silla o en el borde de una mesa intentamos doblar hacia atrás todo lo posible la rodilla.
- Seguimos sentados en la silla intentar levantar la pierna recta.
- Se pueden y se aconsejan utilizar electroestimuladores para aumentar el volumen muscular.

Debido a los problemas que ha tenido su rodilla sus músculos están débiles. Sólo a base de ejercicios regulares conseguirá fortalecer la musculatura debilitada, es por ello que es muy importante que realice los ejercicios que se la han indicado, tanto antes de la cirugía como durante su estancia hospitalaria y en el domicilio tras el alta médica. Cuanto más pueda hacer más rápido progresará y antes se curará.

## El día de la cirugía

Habitualmente ingresará en el hospital el día de la intervención. El servicio de Admisión tendrá su nombre y le acompañarán a su habitación. A su llegada a la planta de hospitalización el personal de enfermería le preguntará sobre su historial médico, por la medicación que está tomando.

ES MUY IMPORTANTE QUE SEA USTED MISMO QUIEN SE MARQUE CON UN ROTULADOR DELANTE DE LA ENFERMERA UNA GRAN X EN LA RODILLA QUE SE VA A INTERVENIR.

Es necesario AFEITAR previo a la cirugía la rodilla para evitar la existencia de vello en la zona a operar.

Se aconseja que no traigan objetos de valor al hospital.

La día de la operación deberá ducharse o bañarse debiendo quitarse maquillaje o pintura de uñas si lo tuviese.

Tome su medicación como venía haciendo regularmente ( excepto la que se le haya indicado, si tiene dudas pregunte al personal de enfermería ) pero no coma ni beba nada.

A la hora de la intervención los celadores del hospital vendrán a por usted para llevarle al área quirúrgica, en dicha zona no puede acompañarle ningún familiar. La operación viene a durar aproximadamente 30 minutos, pero desde que el paciente sale de la habitación hasta que vuelve a ella el tiempo es mucho mayor dado que esta operación precisa de muchos preparativos, y así al llegar al área de quirófanos usted pasará a la zona de preparación donde el personal de enfermería le cogerá una vía periférica para colocarle un gotero a través del cual se le pondrá la medicación durante y después de la intervención; tras ello pasará al quirófano, y al finalizar la operación volverá usted a la sala de despertar donde la enfermera le acompañará hasta que los efectos de la anestesia vayan desapareciendo y pueda usted volver a su habitación. Todos estos procedimientos hasta su llegada a la habitación pueden durar de 1 a 3 horas.

Una vez finalizada la intervención el médico responsable le informará a su familia sobre el resultado de la operación .

A su llegada a la habitación será valorado de nuevo por la enfermera de la planta quien le indicará también cuando puede reiniciar la alimentación, empezando con líquidos hasta que se tolere bien progresando con la dieta tanto como sus condiciones lo permitan.

Es agradable tener alrededor nuestra la compañía de nuestros seres queridos pero es aconsejable que el mismo día de la intervención las visitas no sean muy numerosas ni muy prolongadas dado que es probable que usted se encuentre algo cansado y aturdido por la operación y necesite descansar.

Salvo que el médico lo contraindique usted puede empezar a caminar el mismo día de la intervención y que **al alta pueda caminar SIN la necesidad de utilizar muletas**. Tenga en cuenta que usted ha sufrido una cirugía de la rodilla y que es normal que la pierna se le hinche y le duela, si el edema es muy grande o molesto deje de caminar y descanse con la pierna en alto, muy en alto, para que baje la hinchazón.

Si todo va bien usted será dado de alta el mismo día de la intervención. Tenga en cuenta que sabemos que es normal continúe teniendo molestias y que todavía no ha recuperado toda la fuerza, pero es aconsejable evitar estancias prolongadas de forma innecesaria en el hospital dado que con ello aumenta el riesgo de infecciones.

El día del alta el equipo médico le entregará el informe de alta donde se explica con claridad la intervención que se le ha realizado así como las medicinas que tiene que tomar; Este informe se lo tiene que entregar a su médico de cabecera para que le haga las recetas de las medicinas.

A partir del día del alta usted seguirá con los ejercicios todos los días hasta que se consiga una buena recuperación.

El mismo día de la intervención es aconsejable realizar los ejercicios que se le explican a continuación :

- Ejercicios del cuádriceps : Tumbado en la cama y con la pierna extendida debe de apretar la rodilla operada contra el colchón para contraer la musculatura del muslo debiendo de mantener esta contracción durante unos 5 segundos y luego descansar otros 5. Repita este ejercicio de 10 a 20 veces seguidas, primero con la pierna operada y luego con la otra. Otro ejercicio a realizar con las piernas extendidas es levantar toda la pierna extendida hacia el techo repitiéndolo con la misma secuencia que el ejercicio anterior. Estos ejercicios debe de realizarlos al principio de cada hora que esté despierto.
- Otro ejercicio es intentar doblar todo lo que pueda la rodilla, tanto en la cama como en el sillón, teniendo en cuenta que durante las primeras 48 horas le será algo más difícil por mantener el vendaje hasta la raíz del muslo y una vez se le quite el vendaje le será más fácil.

Como norma general los ejercicios causan dolor e incomodidad y todo ejercicio que cause dolor sólo en el momento de realizarlo es útil y debe de continuarse con el, pero si el dolor le dura hasta el día siguiente deberá de suprimirse y consultarlo con su médico. Para reducir las molestias se puede tomar un analgésico una media hora antes de realizar los ejercicios o de acudir a rehabilitación y **aplicar hielo** alrededor de la rodilla durante 15-20 minutos después de efectuar los mismos.

Durante todo el tiempo que dure su recuperación tiene usted a su disposición el equipo médico así como el personal de enfermería y auxiliares para resolver cualquier duda que tenga sobre su recuperación.

## **Os dejo unos vídeos con ejercicios para la recuperación tras la operación de menisco**





# EJERCICIOS DE RODILLAS

Estos ejercicios van destinados a mejorar la movilidad de la rodilla y potenciar su musculatura. Suelen estar indicados en casos de lesiones de la rodilla. Salvo otra indicación por parte de su médico, deberían realizarse de 10 a 20 repeticiones de cada ejercicio, al menos una vez al día.

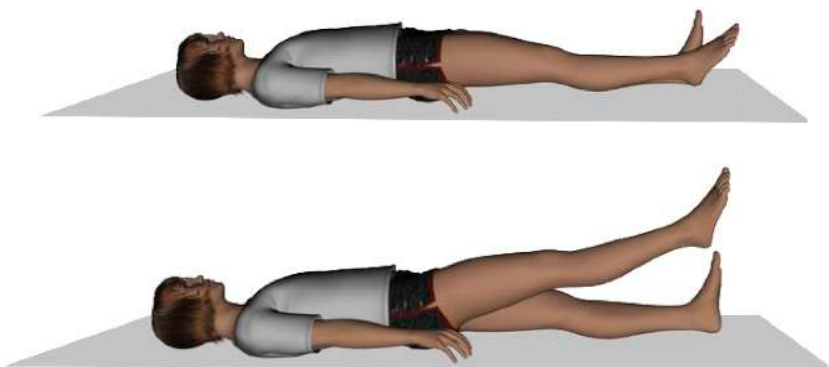
1. **Isométricos de cuádriceps**: Tumbado boca arriba, contraer la parte anterior del muslo (como si se quisiera aplastar la pierna contra la cama) de 6 a 10 segundos y relajar el doble (12 a 20 segundos).



2. **Isométricos isquiotibiales**: Tumbado boca abajo, contraer los músculos posteriores del muslo (como si se quisiera levantar la pierna doblando la rodilla, pero sin llegar a hacerlo), mantener de 6 a 10 segundos y relajar el doble (12 a 20 segundos).



3. **Potenciación vasto interno**: Elevar la pierna recta con la rodilla completamente extendida unos 20-30 cm del suelo/cama (una cuarta). Mantener en esa posición durante 10 segundos y volver lentamente a la posición inicial.



4. **Flexión de rodilla:** Acostado boca arriba, flexionar la rodilla todo lo que sea posible, intentando llegar a tocar con el muslo el abdomen. Mantener esta posición 10 segundos.



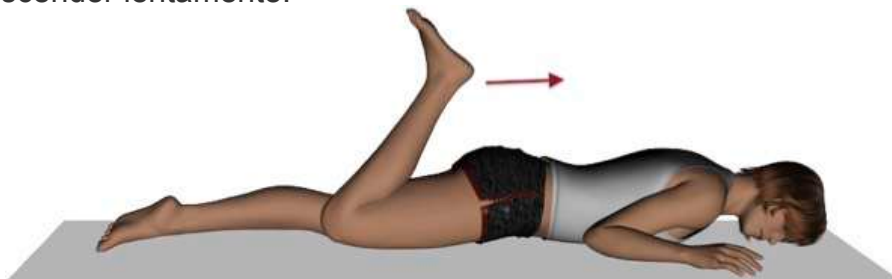
Posteriormente, estirar la pierna todo lo que sea posible para descenderla lentamente hasta el plano del suelo o de la cama.



5. **Potenciación isquiotibiales:** tumbado boca abajo, se dobla la rodilla hasta 40°. Mantener 10 segundos y descender lentamente.



6. **Flexión de rodilla 2 (isquiotibiales):** Acostado sobre el vientre, flexionar la rodilla intentando llegar a tocar el glúteo con el talón del pie. Mantener 10 segundos y descender lentamente.



7. **Flexión de rodilla sentado:** Sentado sobre una silla alta con las piernas colgando, y con un rodillo o toalla bajo la rodilla, de manera que ésta quede más alta que la cadera (A), se eleva la pierna lentamente todo lo que se pueda (B). Se mantienen 10 segundos y posteriormente se vuelve a la posición de reposo (A) para comenzar a doblarla todo lo que sea posible (C). Mantener 10 segundos y descansar el doble.



Este mismo ejercicio de flexo-extensión de rodilla se puede reforzar colocando peso a nivel del tobillo, comenzando por 0,5 Kg.