

# PREPARACION PARA LA CIRUGIA DE LA PROTESIS

Usted se va a someter a una cirugía de una prótesis de rodilla, y le recomiendo que lea con detención los 3 apartados en relación a su operación :

- A - Preparación para la cirugía de la prótesis.
- B - La cirugía de la prótesis.
- C - Recomendaciones para su recuperación.

Una cirugía de prótesis es una cirugía mayor donde cirujano y paciente debemos de trabajar en equipo, y también podemos incluir a la familia en este trabajo en equipo, porque el resultado de la intervención va a depender de lo que yo como médico pueda conseguir con mi experiencia para resolver su artrosis, así como de lo que usted pueda hacer para participar en su recuperación, y por eso es muy importante leer los 3 capítulos dedicados a la operación.

Como ocurre en un gran equipo, una buena preparación garantiza el éxito, y no hay éxito sin trabajo, sacrificio y sufrimiento, pero quien entiende esto y trabaja por esto, consigue el mejor resultado. No se llega a ser número 1 ni a campeón del mundo sin preparación, y usted ahora va a empezar su pretemporada especial para poder jugar la mejor liga o campeonato, su operación. Siga estas indicaciones antes de su cirugía para asegurar el mejor resultado posible.

Estos temas son muy importantes antes de la operación :

- 1- Ejercicios.
- 2 - Dieta.
- 3 - Prevenir las posibles infecciones.
- 4 - Prevenir el dolor post-operatorio

## 1 - EJERCICIOS

Un aspecto fundamental en la recuperación de la operación es realizar una muy buena fisioterapia , pero es bien conocida la fama de esta cirugía de que la recuperación es muy dolorosa y de lo importante que son los ejercicios de la fisioterapia.

Para poder hacer mejor los ejercicios tras la operación, es muy importante que se familiarice ya con dichos ejercicios y que comience a hacerlos desde hoy mismo hasta la operación, al menos 2 veces al día , una por la mañana y otra por la tarde, hacer la serie de ejercicios de mi video en los que yo salgo como ejemplo de paciente. Cuanto mejor haga los ejercicios antes de operarse mejor los va a hacer después.

Aquí le dejo los ejercicios a realizar.



## 2- DIETA

Antes de la operación es aconsejable rellenar nuestros depósitos de energía para que los días iniciales tengamos más fuerzas para la recuperación.

Las semanas antes de la operación tome bastantes **proteínas** para aumentar la fuerza de los músculos. Lo puede hacer a través de aumentar la ingesta de carnes así como también se puede hacer a través de *batidos o yogures que están enriquecidos con proteínas*, que se pueden comprar en los supermercados habituales, y así de esta forma mejorará la fuerza y recuperación de los músculos.

Unos 3 días antes de la operación aumente la ingesta de los **hidratos de carbono**, a base de *pastas y arroz*, pues esta será la primera fuente de energía de la que el organismo tirara para conseguir la energía necesaria tras la cirugía, y una vez que el organismo consume esta fuente de energía empezara a usar parte de las proteínas musculares, que son las que hemos ido aumentando con anterioridad

### 3 - PREVENIR POSIBLES INFECCIONES

Una de las principales preocupaciones tras la operación es evitar las posibles infecciones durante la operación o después de la operación. Durante la cirugía se administraran una serie de antibióticos antes de empezar la intervención así como durante su estancia hospitalaria, pero además de lo que el médico pueda hacer hay cosas que el paciente puede hacer antes de la operación para evitar posibles riesgos de infecciones.

Hay un sitio en nuestra anatomía donde se suelen acumular mucho de las bacterias que pueden provocar serias infecciones en la prótesis, y en concreto estas bacterias que se llaman *Estafilococcus Aureus* , suelen localizarse mucho en la fosas nasales, y por eso es muy recomendable realizar un **tratamiento de descolonización de las fosas nasales del paciente** comenzando 5 días antes de la operación mediante la aplicación de una crema antibiótica en las fosas nasales. Esta crema necesitara de receta médica.

Mupirocina ( por ejemplo : Bactroban 20mg/g) pomada tópica intranasal al 2%. aplicársela 2 veces al día durante los 5 días antes de la operación. Colocar una pequeña cantidad de la pomada, del tamaño de la cabeza de una cerilla (unos 30 mg de pomada), en el dedo meñique o en un bastoncillo de los oídos y aplicar en cada fosa nasal. Después de la aplicación presionar las paredes nasales entre sí varias veces para extender la pomada depositada en su interior.



Además sería aconsejable lavar la zona a operar con unos jabones desinfectantes. Estos jabones se pueden comprar en la farmacia o se pueden comprar por internet, que es donde yo los he podido encontrar

-Ducha con clorhexidina jabonosa diaria los 5 días antes de la cirugía( por ejemplo *Bactiscrub Gel de clorhexidina jabonosa al 4%*, o *Clor-scrub Clorhexidina Jabonosa 4% Antiséptico* ).

El día de la operación llevase el jabón sobrante para ducharse en el hospital al ingresar en su habitación y así estar preparado para la cirugía.

Pongo una captura de pantalla de una búsqueda en internet.



#### 4 - PREVENIR EL DOLOR POSTOPERATORIO

Esta cirugía de prótesis es muy dolorosa, y por eso será necesario tomar un tratamiento analgésico potente tras la intervención.

Existen estudios científicos que demuestran que un buen control del dolor antes de la cirugía reduce la necesidad de los analgésicos tras la intervención, y la toma de unos antiinflamatorios unos días antes ( si no existen contraindicaciones médicas previas ) así como un derivado opiode , conseguirá disminuir la percepción del dolor.

El tratamiento recomendado a empezar unos 5 días antes de la cirugía sería :

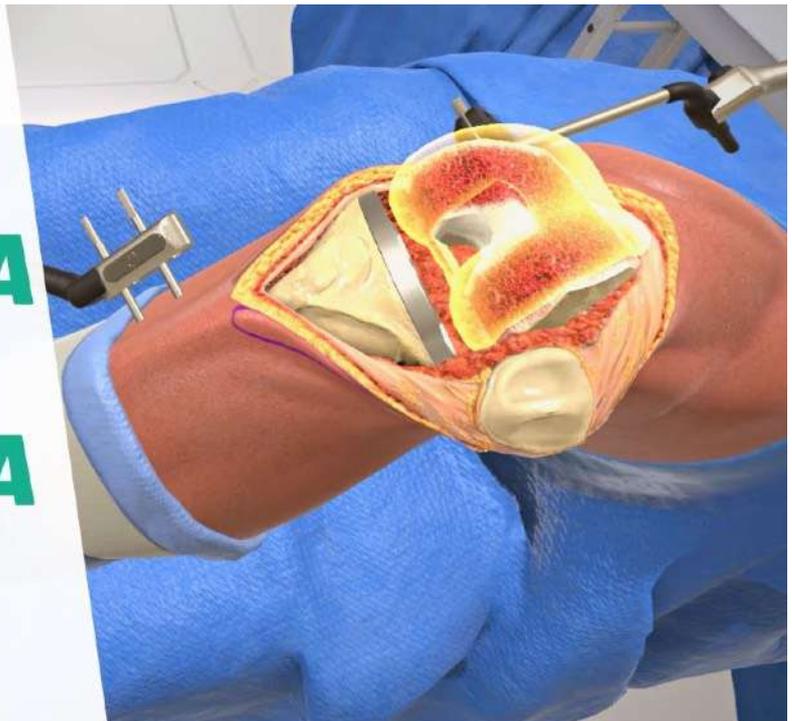
- Etoricoxib 60 mgr 1 comp diario. / 5 días. NO continuarlo tras la cirugía.
- Tapentadol 50 mgr 1 comp cada 12 horas o Velyntra 44/56 mar 2 comp c/ 12 h .Ambos Sí se puede continuar tras la cirugía.

OS ACONSEJO VER LOS SIGUIENTES VIDEOS EN RELACION A LAS PROTESIS DE RODILLA



¿QUÉ PUEDO  
HACER CON  
UNA **PRÓTESIS**  
**DE RODILLA?**

**QUÉ ES UNA  
PRÓTESIS  
DE RODILLA**



# PRÓTESIS DE RODILLA

20 PUNTOS



Fisioterapia  
para la gente