

Una operación de **prótesis de rodilla** ofrece muy buenos resultados para recuperar la función de esta articulación cuando los tratamientos conservadores no surgen efecto en la estructura dañada.

El éxito en la recuperación de una **prótesis de rodilla** depende no solo de la cirugía, sino también del proceso de rehabilitación del paciente y de los cuidados en casa

1) Prepara tu casa con antelación antes de la cirugía

Deberás tener en cuenta estos aspectos:

1. Al principio **necesitarás un andador o unas muletas.**
2. Además, **una silla preferiblemente alta con reposabrazos** para poder sentarte con mayor comodidad.
3. También **necesitarás una cama alta.** Una fácil solución es colocar dos colchones.
4. Durante los primeros días, mejor si tienes alguna **persona que te cuide en casa.**
5. **Deja a mano las cosas** que vayas a necesitar para no tener que agacharte.
6. **Retira todas las alfombras** de tu hogar para evitar tropezarte.
7. Utiliza un **elevador en el váter** para que éste gane altura.
8. También es aconsejable poner **agarradores en la ducha para no resbalar.**

2) Cuidados básicos tras una operación de prótesis de rodilla

Tras la cirugía de una prótesis de rodilla es importante que tengas en cuenta estos cuidados:

1. **A la hora de dormir, hazlo en posición boca arriba y con las piernas separadas,** al menos durante un mes. Coloca un cojín entre las piernas para evitar juntarlas.
2. **Dúchate con cuidado de no resbalarte y no te mojes la herida.** Las curas te las haremos en la consulta.
3. Cuando te sientes, **no cruces las piernas.**
4. **No te agaches bruscamente** sin flexionar las rodillas.
5. **Tampoco gires tu cuerpo sobre la pierna intervenida.**
6. Recuerda **no sentarte en sillas o sofás bajos.**

7. **A la hora de subir y bajar escaleras, sube con la pierna sana y baja con la operada.** Recuerda esta frase: ¡la buena sube al cielo y la mala baja al infierno!
8. Si utilizas un **bastón**, deberá ir **en la mano contraria a la rodilla intervenida.**
9. **Para entrar en el coche**, mejor si es alto. Asegúrate de que haya suficiente espacio para tus piernas. La mejor forma de entrar es sentarte primero y luego girar el cuerpo y las piernas en bloque, deslizándote hacia atrás. Cuando llegue el momento de conducir por ti mismo, te lo indicará el equipo médico. **Seguramente y por seguridad, el primer mes no podrás conducir.**
10. **No te recomendamos que hagas viajes largos, al menos al principio.**
11. **Cuando estés sentado, durante la marcha y en los traslados, mantén las piernas abiertas.**
12. **Evita plantones y caminatas y no permanezcas más de dos horas seguidas sentado.**

Por el contrario, sí que te aconsejamos:

1. **Realizar los ejercicios de rehabilitación.**
2. **Seguir una dieta sana y equilibrada.**
3. **Mantener la pierna en alto cuando estés sentado.** Recuerda utilizar sillas altas con reposabrazos.

3) Síntomas de alarma

Muchas veces los pacientes tienen dudas sobre cuándo consultar con el equipo médico si ven la pierna hinchada después de la operación de prótesis de rodilla. Es normal que tras la cirugía se inflame un poco. No obstante, te facilitamos aquellos síntomas de alarma por lo que deberás consultar con el médico a la mayor brevedad:

1. **Fiebre por encima de 38 y malestar general.**
2. **Dolor intenso e incapacidad para caminar.**
3. **Alteraciones en la herida** como: supuración, cambios de color y aumento de temperatura.
4. **Si la pierna está muy hinchada, dura y dolorosa, otro de los riesgos es una trombosis**, por lo que deberás consultar con el médico. Por ello, en el tratamiento farmacológico que te detallamos tras la cirugía también está la heparina para prevenir la trombosis.

Para tu tranquilidad, el rechazo de una prótesis de rodilla es muy complicado y **sólo aparecen complicaciones en un 2% de los pacientes** que se intervienen de una prótesis total de rodilla.

4) Tiempo de recuperación de una prótesis de rodilla

Una operación de prótesis de rodilla requiere habitualmente un tiempo de recuperación que **puede oscilar entre los 2 y 4 meses**. Aunque debes tener en cuenta que dependerá de tus propias condiciones físicas y circunstancias.

No debes preocuparte de cuánto tiempo tarda la recuperación de prótesis de rodilla. Lo importante es que sigas las indicaciones del médico, los consejos que te detallamos en este post y que cumplas con el programa de ejercicios.