

# Indicaciones Durante la Espera



## Reposo Relativo

Evitar cargar peso excesivo y actividades extenuantes.

## Evitar Impacto

Uso de calzado adecuado y evitar escaleras en exceso.



## Ejercicios Suaves

Ejercicios de bajo impacto (natación, bicicleta estático) y fortalecimiento suave de cuádriceps.

## Comunicación

Reportar aumento de dolor, inflamación o síntomas inusuales a su médico.



## Manejo de Inflamación y Dolor

Aplicar hielo local 15-20 mins cada 4-6 horas si hay dolor.  
Elevación de pierna al descansar.

# ¿Qué es la Viscosuplementación?

La viscosuplementación es un procedimiento médico que consiste en inyectar ácido hialurónico en la articulación de la rodilla. Esta sustancia gelatinosa actúa como lubricante y amortiguador, mejorando el movimiento de la articulación, reduciendo el dolor y la inflamación causados por la artrosis (gonartrosis). Su objetivo es restaurar las propiedades del líquido sinovial, protegiendo el cartilago y mejorando la calidad de vida del paciente.

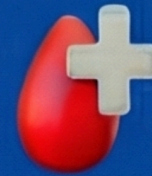
- **Gestión de medicamentos:** Informe a su médico sobre anticoagulantes y otros fármacos.
- **Higiene:** Acudir con la rodilla limpia y rasurada, sin cremas.
- **Vestimenta:** Use ropa cómoda y holgada que permita acceso a la rodilla.
- **Hidratación:** Manténgase hidratado antes del procedimiento.

Para más información:

Whatsapp. 3313427809  
Alonso15@hotmail.com  
<https://clnicaderodillas.net/>



# Viscosuplementación de Rodilla



## Información para Pacientes en Espera



Encaricio para WhatsApp

Dr. Cristobal Alonso G,  
Módulo de rodilla  
degenerativa.  
Tel/Whatsapp 3313427809.

## Ejercicio terapéutico PRÓTESIS de RODILLA en casa (Fase 1) :

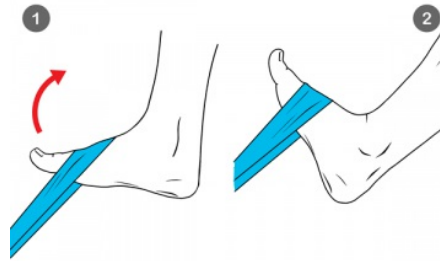
Tras una prótesis total de rodilla, es **MUY IMPORTANTE** conocer y respetar las precauciones y contraindicaciones

### Flexión plantar y dorsiflexión



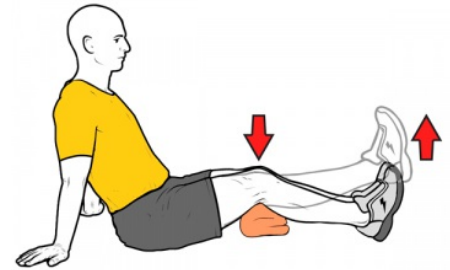
3 Series 20 reps

### Dorsiflexión plantar con banda elástica



3 Series 10 reps

### Extensión de rodilla con apoyo en toalla



10 reps

Contrae tu **MUSLO**, al tiempo que empujas con tu rodilla hacia el suelo. Mantén cada contracción 3-8 segundos.

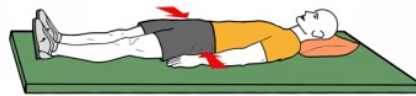
### Contracción isométrica de femoral



10 reps

Contrae la zona posterior de tu pierna, mientras empujas con el talón hacia el suelo. Mantén cada contracción 3-8 segs.

### Contracción isométrica de glúteos



10 reps

Aprieta tus "nalgas", para realizar una contracción isométrica de glúteos. Mantén cada contracción 3-8 segundos.

### Aductor isométrico con pelota rodillas flexionadas



10 reps

Aprieta con tus rodillas una pelota o toalla enrollada. Mantén cada contracción 3-8 segundos.

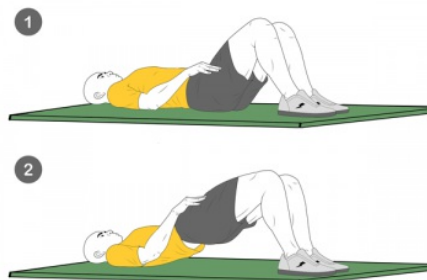
### Abductores con miniband tumbado



10 reps

Colócate un cinturón o una banda elástica (según tu condición). Separa tus rodillas. Mantén cada contracción 3-8 segs.

### Puente de gluteos



3 Series 10 reps

Cada vez que puedas, y como mínimo 5 veces al día, realiza este ejercicio desde la cama.

### Andar con el andador



5 Series 60 seg

Ve dando paseos de 5 minutos, incidiendo en cada paso en elevar el dedo gordo y el empeine, y marcar el apoyo del talón.



## Ejercicio terapéutico PRÓTESIS de RODILLA en casa (Fase 2):

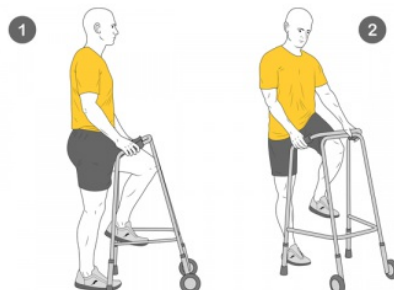
### Andar con el andador



5 Series 60 seg

Es muy importante iniciar cada paso levantando el dedo gordo seguido del empeine, y marcando bien cada paso con el talón.

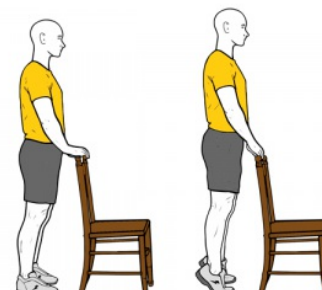
### Flexión de cadera con andador



3 Series 10 reps

Camina 20 pasos (alternando ambas piernas), elevando las rodillas.

### Elevación de talones de pie apoyado



3 Series 10 reps

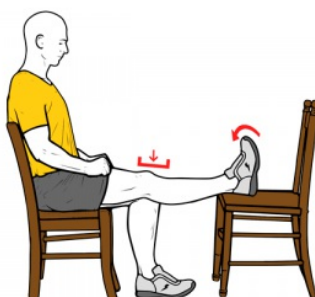
### Isométrico cuádriceps sentado



10 reps

Realizar una contracción del cuádriceps. Mantenerla 3-8 seg.

### Hiperextensión de rodilla apoyada en silla



10 reps

Mantén cada contracción 3-8 segundos.

### Extensión de pierna sentado



3 Series 10 reps

### Contracción isométrica de glúteos sentado



10 reps

Realizar una contracción del cuádriceps. Mantenerla 3-8 seg.

### Aducción de cadera sentado con almohada



10 reps

Mantén cada contracción 3-8 segundos.

### Contracción abductores sentado



10 reps

Utiliza un cinturón o goma elástica según tu nivel. Mantén cada contracción 3-8 segundos.



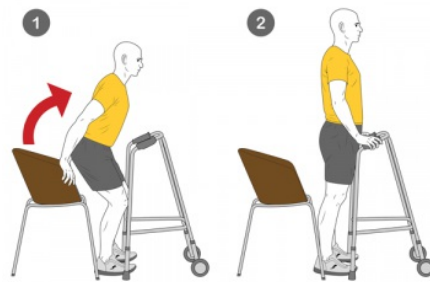
## Flexión de rodilla autoasistida



10 reps

Dobla la rodilla el máx. que puedas. Ayúdate con la pierna sana. Mantén la posición de máx. flexión durante 6-10 seg.

## Levantarse con ayuda de andador



10 reps

Ayúdate del reposabrazos de la silla para iniciar el movimiento. Una vez alcanzada la vertical, ayúdate del andador.

## Abducción de cadera con apoyo en silla



3 Series 10 reps

## Flexión de rodilla de pie con apoyo



3 Series 10 reps

Dobla la rodilla el máximo que puedas. Mantén 3-8 segundos la posición conseguida de máxima flexión de rodilla.

