

Innovación en la prótesis de rodilla

MYKNEE

¡Solución específica para
el paciente Mexicano



Indicaciones posteriores a su cirugía

Cuidados Generales en Casa



Medida No. 1 Reposo Relativo

Mantenga reposo 3 días, pero evite estar todo el día acostado. Cambie de posición cada 1-2 horas. puede apoyar la extremidad y hay que mover la rodilla y tobillo

Medida No. 2 Evite Caídas

puede movilizarse en muletas o andadera. Se recomienda la andadera ya que es más fácil de usar.



Medida No. 3 Baño con ayuda

bañese con asistencia o use una silla para baño si está disponible. Y con una bolsa hasta arriba para que no se moje la herida

Medida No. 4 Medicamentos

Tome sus medicamentos según receta médica. No suspenda analgésicos o anticoagulantes sin indicación del médico.



Manejo de Inflamación y Dolor

- Frío local: Aplique una bolsa de gel frío o hielo envuelta en toalla sobre la rodilla 15-20 minutos cada 3-4 horas durante los primeros 3 días. Protegiendo la vendas y gasas con una bolsa.



Elevación de pierna: Cuando esté en reposo, mantenga la pierna elevada sobre cojines para reducir la inflamación.

¡Cuidados de la Herida!

Herida



- Mantenga la **herida** limpia y seca. Y siempre **cubierta**
- No **moje** el vendaje hasta que lo autorice el médico.
- No aplicar **pomadas** ni sustancias en la herida sin indicación.



Movilidad y Rehabilitación

- la Deambulación es **inmediata** a tolerancia

- **Ejercicios** indicados: Puede iniciar ejercicios **suaves** como :

- Flexión y extensión de tobillos (bombeo).
- Contracción de cuádriceps (isométricos).
- Levantar ligeramente la pierna extendida, si tolera.



Para más información:

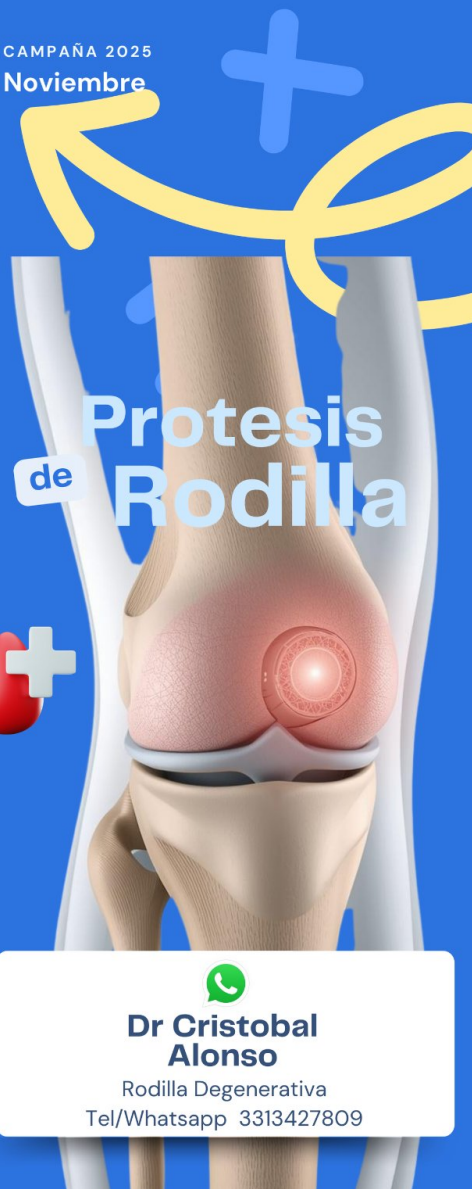
Whatsapp. 3313427809

Alonso15@hotmail.com

<https://clinicaderodillas.net/>

CAMPAÑA 2025

Noviembre



Dr Cristobal Alonso

Rodilla Degenerativa

Tel/Whatsapp 3313427809

Rehabilitacion

Para una Mejor recuperacion



- Evite flexionar la rodilla más allá de lo permitido. Generalmente se inicia con movimientos suaves hasta 90°, según indicación médica

- No colocar almohadas bajo la rodilla. Solo debajo del tobillo si se desea estirar la rodilla.

Signos de Alarma

- Fiebre mayor a 38°C.
- Dolor muy intenso o fuera de lo normal.
- Inflamación severa o enrojecimiento de la herida.
- Secreción purulenta o sangrado excesivo.
- Dificultad para mover el pie o pierna.



Diabetes e Hipertension

Un Control estricto de la Presion y Azucar Ayuda a una cicatrizacion mejor de la herida evitando infecciones por la herida

- Puede Comer de Todo siempre que le sea permitido

Movilizacion Temprana

Una Movilizacion temprana ayuda a que tengamos una pronta recuperacion y reintegracion a las actividades basicas diarias en el menor tiempo posible

Cuidados Generales

Camina con andadera o baston, no cruzar piernas o arrodillarse



Factores de Riesgo



Factor de Riesgo No. 1

Infecciones:
En caso de infeccion en alguna otra parte del cuerpo, es necesaria combatirla antes de que llegue a la rodilla recién operada

Factor de Riesgo No. 2

Mala Alimentacion:
Una mala alimentacion contribuye a que no pueda cicatrizar ni a recuperarse de la cirugía.

Factor de Riesgo No. 3

Evite Caídas:
El uso de chancas o cualquier zapato que no este cerrado esta prohibido ya que aumenta la probabilidad de tropiezo y caída



331.342.7809

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

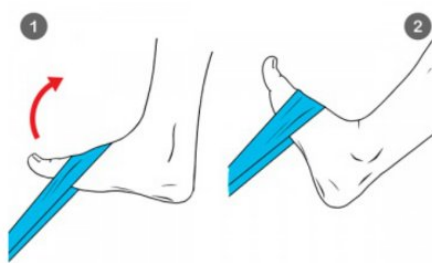
Tras una prótesis total de rodilla, es MUY IMPORTANTE conocer y respetar las precauciones y contraindicaciones

Flexión plantar y dorsiflexión



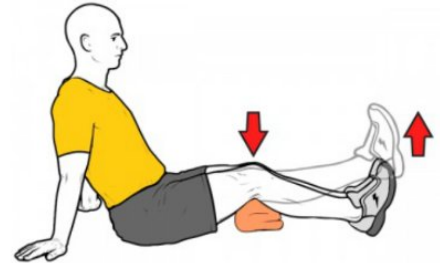
3 Series 20 reps

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.

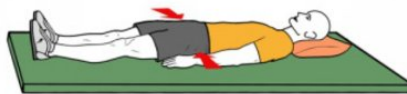
Contracción isométrica de femoral



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.

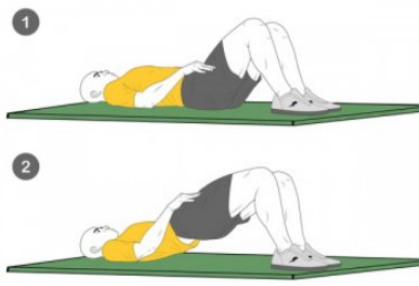
Abductores con miniband tumbado



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):

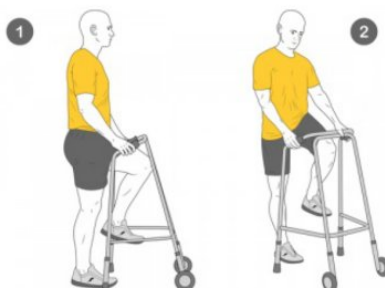
Andar con el andador



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.

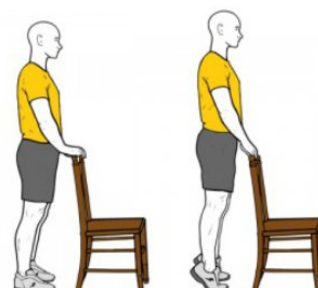
Flexión de cadera con andador



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 gluteos 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.



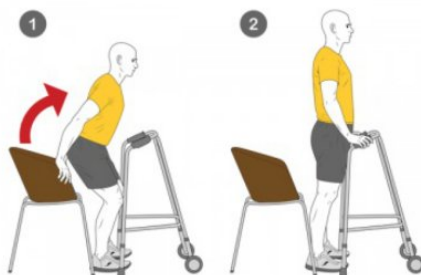
Flexión de rodilla autoasistida



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.

Abduccion 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.



**Traumatología
Ortopedia**

**Contacto: Dr Cristobal Alonso
Clinica de Rodilla. Hospital MAC Bernardette
Av Hidalgo 930, col centro, Guadalajara
Citas/Whatsapp: 3313427809**

