



**Recomendaciones
Programa
Reemplazo
Articular de
Rodilla**

veidaoSupercolud





Clínica Imbanaco

Somos una Clínica con 47 años de experiencia, cuyo propósito superior es preservar la salud y la vida, entregando una atención humanizada y de excelencia.

Formamos parte de un grupo de centros de excelencia en salud enfocados en la atención personalizada de nuestros pacientes, poniendo a tu disposición los mejores recursos humanos y tecnológicos para la prevención, detección temprana y tratamiento oportuno de las patologías presentadas.

Nuestro Programa está conformado por un grupo multidisciplinario con los mejores especialistas en diferentes áreas de conocimiento y con la calidez humana propia de la Institución.

¿Qué es un reemplazo articular de rodilla?

El reemplazo articular consiste en la sustitución de las estructuras que se han deteriorado en la articulación, incluyendo el cartílago y partes óseas de la rodilla, por implantes de diferentes materiales que cumplen su misma función. Los más usados son el metal y el plástico.

¿Qué se obtiene con un reemplazo articular de rodilla?

El reemplazo articular de rodilla conlleva una mejora en la calidad de vida del paciente al brindarle una vida sin dolor, mejorando la movilidad articular y dándole de nuevo su propia independencia.

¿Qué es el Programa Reemplazo Articular de Rodilla?

Es un Programa en donde un grupo de expertos realizan actividades para los pacientes mayores de edad, con indicación de reemplazo articular de rodilla de la Clínica Imbanaco, siendo el enfoque principal para el paciente la educación prequirúrgica, hospitalaria y posquirúrgica.

¿Cuáles son los beneficios de participar en el Programa Reemplazo Articular de Rodilla?

Pertenecer al Programa les garantiza a los pacientes una atención especializada y humanizada, con altos niveles de seguridad y calidad, enfocada en educación sobre el autocuidado en el hogar.

Los pacientes contarán con un seguimiento más cercano y continuo por el grupo de expertos institucionales y recibirán asesoría sobre el manejo después de la cirugía para sus familiares y/o cuidadores.

¿Qué debo hacer para participar en el Programa Reemplazo Articular de Rodilla?

Tu médico tratante te explicará sobre el programa Reemplazo Articular de Rodilla y le informará a la coordinadora del Programa para que te contacten y te amplíen la información.

Una vez aceptes ingresar al Programa, entrarás a la ruta de atención y se aplicarán todas las actividades y herramientas establecidas.

¿Cuáles son las recomendaciones después de la cirugía?

¿Cómo disminuir el riesgo de caídas de regreso a casa?

- Los objetos que utilices con frecuencia déjalos a tu alcance y que sean de fácil acceso.
- Se recomienda tener a una persona que te acompañe las primeras semanas posquirúrgicas.
- Observa la ubicación de tus mascotas mientras estás caminando.
- Al sentarte debes ubicarte en una silla firme, alta y con apoyabrazos, así podrás ponerte de pie fácilmente.
- Si tu casa tiene escaleras, se recomienda poner barandas en el trayecto de estas.
- Utiliza una lámpara de iluminación nocturna en caso de que requieras trasladarte en la noche.
- Asegura que las áreas de la casa estén libres de obstáculos y exista espacio en la zona para que te puedas movilizar con el caminador.
- Ten cuidado de transitar por piso lisos.
- Debes tener iluminación adecuada en las diferentes áreas del hogar.

Cuidados al ducharte

- El primer mes puedes utilizar una silla alta para ducharte, esto mientras recuperas totalmente la función de tu extremidad.
- En la ducha utiliza barras de seguridad o un pasamanos fijos.
- No se recomienda que te duches en bañera.

Cuidados de la herida quirúrgica

- Al momento de la ducha, cubre la herida con un plástico sobre la extremidad, así mantendrás la herida seca.
- Cuando la herida se humedezca durante el baño o en caso de que se presente sangrado, debes realizar la curación con autorización de tu médico.
- Cuando se retiren los puntos puedes bañarte sin necesidad de que cubras la herida. Después de ducharte recuerda verificar que el área de la cicatriz esté completamente seca.



Manejo del caminador



Para adaptar el caminador a la altura adecuada ten en cuenta como referencia la empuñadura, esta debe quedar a la altura de tu cadera, tus brazos no deben quedar muy estirados, ni tampoco muy flexionados.

El equipo de fisioterapia o tu médico te dará las indicaciones para que comiences a caminar por periodos cortos, hasta que te vayas adaptando. Recuerda que si aún no tienes indicaciones de apoyar la extremidad o de caminar, se te indicará el momento en que puedas hacerlo. Utiliza el caminador hasta que lo indique tu médico tratante. Sujeta el caminador de forma firme y asegúrate de que esté bien apoyado en el suelo.

Para caminar

1. Lleva hacia adelante el caminador.
2. Traslada hacia adelante la pierna operada, apoyando según la indicación del médico o del fisioterapeuta.
3. Por último, lleva hacia adelante la pierna sana.
4. Evita quedar muy cerca del caminador cuando des el paso, esto podría hacerte perder el equilibrio.

Recomendaciones

- Puedes dormir de lado o boca arriba las primeras semanas.
- Evita poner rollos, cojines o almohadas debajo de la rodilla operada.
- Mantén la movilidad de la pierna operada de acuerdo con las indicaciones del equipo de expertos.
- Evita hacer esfuerzos grandes de flexión de la rodilla operada en las primeras semanas posquirúrgicas.
- Durante las primeras semanas de la intervención sientáte y párate con la rodilla operada en extensión.

- Evita realizar ejercicios de alto impacto, como correr y saltar o ejercicios de contacto.
- Para salir y entrar a un vehículo, úbicase en el asiento que te permita subir la pierna sana primero, luego sube la operada girando el cuerpo.
- Cuando visites otros médicos y odontólogos hazle saber que tienes una prótesis de rodilla.

Relaciones Sexuales

Se recomienda el inicio de la actividad sexual después del retiro de puntos, esta indicación puede variar según la evolución del paciente.

Técnica para subir y bajar escaleras

“Arriba los buenos y abajo los malos”



Para subir

Iniciará cuando su doctor lo indique, en escaleras que tengan pasamano, con bastón, familiar y/o cuidador.

Agarrado del pasamano, primero suba su pierna sana en el escalón y luego la pierna operada acompañada del bastón, familiar y/o cuidador.



Para bajar

Agarrado del pasamano, ponga el bastón en el primer escalón, luego coloque la pierna operada en ese escalón y luego baje la pierna sana al mismo escalón.

Hábitos saludables



Vida activa

Realiza los ejercicios en tu casa y cumple con las recomendaciones médicas. Los ejercicios indicados por fisioterapia se deben realizar mínimo 3 veces al día durante los primeros 3 meses posquirúrgicos.



Alimentación balanceada

Debes cumplir con las recomendaciones nutricionales para una dieta balanceada y permitir un adecuado proceso de cicatrización y en los casos necesarios reducir peso para disminuir el riesgo de complicaciones después de la cirugía.

- Incrementa el consumo de vegetales, frutas, carnes blancas, legumbres y fibra.
- Reduce la ingesta de grasas saturadas.
- Reduce consumo de alimentos con mucha azúcar, bebidas gaseosas y con contenido de alcohol.
- Ingiera entre 6 a 8 vasos de agua al día.
- Evita fumar. Debes suspender el consumo de tabaco un mes antes de la cirugía y dos meses después del procedimiento, así evitas complicaciones como alteraciones en la cicatrización.

Recomendaciones después de la cirugía



Vestimenta y calzado

- Evita vestir prendas apretadas sobre la herida quirúrgica.
- Utiliza calzado cerrado.



Signos de alarma

Debes estar pendiente de los signos de infección de la herida quirúrgica y de signos de alarma. Si percibes alguno debes acudir al servicio de urgencias o llamar al médico tratante.

- Fiebre mayor a 38°
- Si observas aumento de la inflamación, aumento del dolor y enrojecimiento en la herida quirúrgica.
- Vigila si tiene ampollas, granos o zonas rojas en la extremidad.
- Revisa si hay sangrado, salida de secreción de líquidos y/o presenta mal olor en la herida.
- Si tienes presencia de tos con flema o sangre.
- Si evidencias dolor en el pecho o dificultad para respirar.
- Si hay presencia de alteración de la conciencia, así como agotamiento extremo, somnolencia, incoherencia y desánimo.
- Si presentas dolor en miembros inferiores o edema.

Ejercicios para realizar en las primeras semanas

Realiza estos ejercicios inicialmente de 10 a 15 repeticiones de 2 a 3 veces al día.

1.

Acostado(a) boca arriba, mueve las puntas de los pies hacia arriba y hacia abajo.



2.

Acostado boca arriba mueve los pies en forma circular, primero 10 veces hacia la derecha luego 10 veces hacia la izquierda.



3.

Acostado (a) boca arriba, dobla la rodilla deslizando el talón hacia los glúteos y regresa a la posición inicial



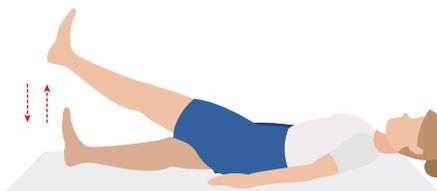
4.

Acostado (a) boca arriba, con las piernas estiradas y puntas de los pies apuntando al techo, desliza la pierna hacia afuera y regresa a tu posición inicial, realiza con ambas piernas.



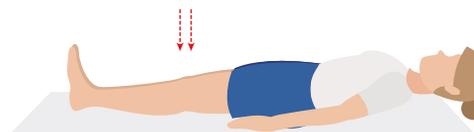
5.

Acostado boca arriba, eleva un poco la pierna con la rodilla estirada y regresa a la posición inicial.



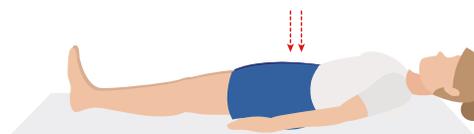
6.

Acostado boca arriba, realiza presión hacia la cama con la parte posterior de las rodillas. Sostén de 5 a 10 segundos.



7.

Acostado boca arriba, aprieta los glúteos intentando mantenerlos juntos, no aguentes la respiración, sostén durante 5 segundos.



8.

Sentado sobre una superficie firme con ambos pies apoyados en el piso, estira la rodilla y vuelve a doblarla.

Realiza con ambas piernas.





Recomendaciones sobre la medicación en casa

- Sigue las recomendaciones de tu médico.
- Evita automedicarte.
- Ten presente el nombre de los medicamentos y solicita ayuda cuando lo requieras.
- Ante cualquier duda consulta a tu médico tratante.

Medicamentos	Recomendaciones	Precauciones
Anticoagulante	Debes tomar el medicamento formulado por el médico sin suspenderlo y por el tiempo prescrito.	En caso de que presentes sangrado o aparición de moretones, debes comunicarte inmediatamente con tu médico y/o alguien del equipo del Programa o debes trasladarte al servicio de urgencias.
Analgésicos	Debes tomar el medicamento formulado por el médico sin suspenderlo y por el tiempo prescrito	Si el dolor no se controla debes comunicarte con tu médico y/o con alguien del equipo del Programa.

FECHA DE CONTROL:

Día:

Hora:



Programa Reemplazo
Articular de Rodilla

Encuestas para el paciente

Encuesta de conocimiento del Programa Reemplazo Articular de Rodilla

¿Acepta usted recibir la información sobre la educación en el manejo del reemplazo articular de rodilla?

SÍ NO

Recibió usted educación sobre las siguientes áreas:

Mencione 1 ejemplo

• Los cuidados con la herida quirúrgica SÍ NO

• Los ejercicios que debe realizar en la casa SÍ NO

• Los cambios de posición en la casa SÍ NO

• El uso de medicamentos para el dolor SÍ NO

• La aplicación o toma del medicamento para evitar la formación de trombos SÍ NO

• Cita de control SÍ NO

• La dieta en casa SÍ NO

• Signos de alarma SÍ NO

Nombre del colaborador que educa:

Nombre del paciente y/o cuidador:

Encuesta de satisfacción del Programa Reemplazo Articular de Rodilla

Diligenciado por
Acompañante: _____ Parentesco: _____ Paciente: _____

Identificación No.: _____ Nombre completo: _____

Celular No.: _____ Correo electrónico: _____

Preguntas:

1. ¿Cómo evaluaría su satisfacción global con la atención recibida por el Programa de Reemplazo Articular de Rodilla?

- a. 5 / Muy satisfecho
- b. 4 / Satisfecho
- c. 3 / Neutro
- d. 2 / Insatisfecho
- e. 1 / Muy insatisfecho

2. ¿Hasta qué punto recomendaría nuestro Programa de Reemplazo Articular de Rodilla?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. ¿Regresaría usted al Programa de Reemplazo Articular de Rodilla?

- a. 5 / Definitivamente sí
- b. 4 / Probablemente sí
- c. 3 / Neutro
- d. 2 / Probablemente no
- e. 1 / Definitivamente no

Sugerencias y comentarios

Nombre: _____

Encuesta de conocimiento del Programa Reemplazo Articular de Rodilla

¿Recibió la educación acerca del Programa Reemplazo Articular de Rodilla?

SÍ NO

¿Fue clara para usted dicha información?

SÍ NO

¿Quién recibe la educación? _____ y _____

¿Quién dio la educación? _____

Firma de recibido _____ Firma de entregada _____

Teléfono de contacto _____

“El paciente y/o la familia, en el momento que así lo desee, puede dejar de ser parte del Programa.”

Encuesta de conocimiento del Programa Reemplazo Articular de Rodilla

¿Recibió la educación acerca del Programa Reemplazo Articular de Rodilla?

SÍ NO

¿Fue clara para usted dicha información?

SÍ NO

¿Quién recibe la educación? _____ y _____

¿Quién dio la educación? _____

Firma de recibido _____ Firma de entregada _____

Teléfono de contacto _____

“El paciente y/o la familia, en el momento que así lo desee, puede dejar de ser parte del Programa.”

Recordatorio de citas

Cualquier inquietud que se presente durante su recuperación postquirúrgica, comuníquese a los siguientes números telefónicos:

(+57 602) 518 6000

(+57 602) 385 1000

(+57 602) 382 1000

Extensión: **11704**

Correo electrónico:
reemparticulares.imb@quirossalud.com

Horarios de atención de lunes a viernes, en jornada continua, de **8:00 a.m. a 5:00 p.m.**

En caso de presentar alguno de los signos de alarma, por favor contactar al Programa o consultar al servicio de Urgencias de la Clínica Imbanaco.

Clínica Imbanaco

Vocación de Servicio

Si presentas cualquier síntoma que no puedas controlar con la medicación ordenada, puedes consultar en cualquier momento, las 24 horas del día y de lunes a domingo, al servicio de Urgencias o comunícate con tu médico ortopedista tratante.

Horarios hábiles de lunes a viernes jornada continua de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Frente a cualquier inquietud acerca del Programa Reemplazo Articular de Rodilla, contáctenos:

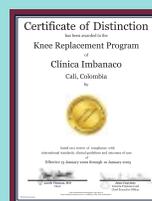
- Conmutadores: (602)3821000 / (602)518600 / (602) 3851000 Ext : 11704
- Centro Médico Torre A, Carrera 38 A No. 5A - 100, piso 2 consultorio 225
- E-mail: reemparticulares.imb@quironsalud.com
- **www.imbanaco.com**
- Cali, Colombia.



Máximo Estándar Mundial de la Calidad en Salud



Máximo Reconocimiento de la Acreditación en Salud en Colombia



Centro de excelencia Programa de Reemplazo Articular de Rodilla