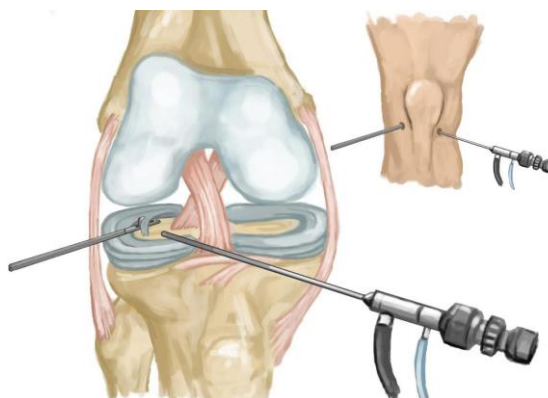


PROTOCOLO ARTROSCOPIA RODILLA

Guía básica para el paciente

La artroscopia se trata de un procedimiento quirúrgico en el cual se visualiza la articulación gracias a una pequeña cámara. Nos permite realizar diagnóstico más exacto y tratar los problemas a través de pequeñas incisiones en la piel.



El procedimiento durará en torno a los 15-20min, variando según los hallazgos intraoperatorios y sumando a ello el tiempo necesario de preparativos.

Se cierran las incisiones y se colocará un vendaje. A continuación, le llevarán a una sala de recuperación y posteriormente cuando se encuentre estable, a su habitación.

Información día cirugía:

- Deberá acudir en ayunas desde la noche previa
- Ingreso temprano (se llamará para comunicar la hora exacta de ingreso)
- Alta hospitalaria el mismo día de la cirugía
- No se recomienda conducir (acudir acompañado)
- Recibirá tratamiento para la profilaxis trombotosis venosa
- Recibirá medicación para controlar el dolor
- A continuación, se realiza un resumen con las pautas generales, que no siempre se pueden cumplir en todos los pacientes

Para evitar la Inflamación:

- Mantenga su pierna elevada lo más posible durante los primeros días
- *Aplicar hielo 15min 3-4 veces al día*
- Movilización activa de la cadera, rodilla, tobillo y dedos

Cuidado de la herida

- Retirar vendaje a las 24-48h
- Mantener la herida seca y cubierta
- Retirada de puntos en su ambulatorio habitual en 12-14días

Soportar peso: Salvo indicación contraria, podrá soportar peso desde el primer momento. Si desea, puede utilizar muleta/bastón el primer día, después no es necesario.

FASES DE RECUPERACIÓN

FASE 1: Semana 1-2

- Rango movilidad 0-90º
- Bicicleta estática sin resistencia, sillín alto (2 veces al día 10-15 minutos)
- Mover rotula / mover tobillo / mover cadera lo máximo posible
- Contracciones cuádriceps (5 segundos, 10 repeticiones, 4 veces al día)
- Elevaciones pierna (200-300 repeticiones)



FASE 2: semana 2-4

- Rango movilidad 0-120º
- Continuar con bicicleta-natación
- Contracción cuádriceps (5 segundos, 10 repeticiones, 4 veces al día)
- Elevación pierna (200-300 añadir 1 Kg de peso)



Fase 3: Semana 4-6

- Rango movilidad 0-135º
- Aumentar la carga y la resistencia
- Carrera ligera (línea recta)

Fase 4: Semana 6 en adelante

- Movilidad completa
- Incrementar y maximizar la función
- Maximiza la fuerza y la resistencia
- Regresar al nivel de actividad anterior
- Regreso al nivel funcional específico del deporte

Resultado final

Usted debería poder regresar a la mayoría de sus actividades físicas después de 6 a 8 semanas, o a veces mucho antes. Las actividades de mayor impacto deben evitarse durante más tiempo.

El resultado final será determinado por el grado de daño-desgaste en su rodilla. Por ejemplo, si el cartílago articular se encuentra desgastado, entonces la recuperación completa puede que no sea posible.