



Recuperación tras la cirugía

Para ver el beneficio completo del reemplazo de rodilla, la terapia será parte esencial del proceso de rehabilitación. La terapia puede **reducir la inflamación, disminuye el dolor, mejora el rango de movimiento, aumenta la fuerza, estimula el equilibrio y desarrolla resistencia**. La mayoría de los pacientes son capaces de regresar a trabajos sedentarios y actividades tales como manejar en un lapso de **cuatro a seis semanas**, mientras que las ocupaciones más exigentes pueden tardar un poco más.

Se recomienda que dedique entre **30 y 60 minutos** al día a hacer ejercicios. Puede dividir su rutina de ejercicios y hacer ejercicios en la mañana y otros en la tarde o hacer diferentes grupos de ejercicios en diferentes días.

La Asociación Americana de Cirujanos de Cadera y Rodilla (AAHKS) ha resumido un programa de ejercicios para que los haga en el hogar luego de su reemplazo de rodilla. Esta guía acompaña nuestros videos de ejercicios para pacientes que puede ver en www.AAHKS.org/HipKnee. Los ejercicios se enfocan en el estiramiento, el fortalecimiento, la resistencia y el equilibrio. El programa de rehabilitación de la rodilla se divide en **tres fases**:

Semanas 1 a la 3, semanas 4 a la 4, semanas 7 a la 12.



Este programa comienza con un período de calentamiento y estiramiento seguido por ejercicios más específicos para los músculos de la rodilla. Recomendamos usar antiinflamatorios de venta libre tales como ibuprofeno, naproxeno, meloxicam o un analgésico como por ejemplo acetaminofén, antes o después de hacer ejercicio para ayudar con la inflamación y la molestia. Siga las pautas de su médico y las instrucciones de dosificación del paquete. Recomendamos períodos de calentamiento y enfriamiento antes y después de hacer los ejercicios.

Estos ejercicios son una guía general para la rehabilitación tras el reemplazo total de la articulación. Después de completar el **programa de 12 semanas**, debe continuar con el “programa de ejercicios de mantenimiento” dos o tres días a la semana para mantener sus músculos fuertes y mantener un estilo de vida sano. Necesitará citas frecuentes de seguimiento para verificar su avance.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

UTILICE ESTOS EJERCICIOS COMO UNA GUÍA YA QUE USTED Y SU CIRUJANO SON LOS QUE TIENEN QUE DECIDIR LA TERAPIA CORRECTA PARA SU RECUPERACIÓN TRAS EL REEMPLAZO DE RODILLA. SU CIRUJANO PUEDE RECOMENDAR MODIFICACIONES A ESTA RUTINA. SI EXPERIMENTA ALGUNA MOLESTIA ANORMAL, MAREO O SENSACIÓN DE DESMAYO, DETENGA LOS EJERCICIOS Y PÓNGASE EN CONTACTO CON SU MÉDICO LO ANTES POSIBLE.



	<u>SEMANAS 1-3</u>	<u>SEMANAS 4-6</u>	<u>SEMANAS 7-12</u>	
<i>ESTIRAMIENTOS</i>	Estiramiento isquiotibiales	Estiramiento isquiotibiales	Estiramiento isquiotibiales	
	Estiramiento pantorrilla, talón de Aquiles	Estiramiento pantorrilla, talón de Aquiles	Estiramiento pantorrilla, talón de Aquiles	
	Estiramiento pantorrilla secundario	Estiramiento pantorrilla secundario	Estiramiento pantorrilla secundario	
	Estiramiento cuádriceps sentado	Estiramiento cuádriceps sentado	Estiramiento cuádriceps sentado	
<i>FORTALECIMIENTO</i>	Rutina para glúteos	Cuádriceps, arcos	Abducción / Aducción de la cadera	
	Flexiones de botillos	Flexiones de rodilla boca abajo	Semi-sentadillas	
	Apretones de muslos	Elevación de pierna estirada	Escalones	
	Rutina para cuádriceps	Abducción / Aducción de la cadera	Puentes	
	Cuádriceps, arcos	Deslizamientos de talón		
	Flexiones de rodilla boca abajo	Semi-sentadillas		
	Levantamientos de pantorrilla			
	<i>RESISTENCIA</i>	Caminar	Caminadora	Caminadora
			Elíptica	Elíptica
		Bicicleta estacionaria	Bicicleta estacionaria	
<i>EQUILIBRIO</i>	Ojos abiertos	Ojos abiertos / Ojos cerrados	Ojos abiertos / Ojos cerrados	



EJERCICIOS DE RODILLA

ESTIRAMIENTOS

Estiramiento de isquiotibiales.....	5
Estiramiento de pantorrilla.....	6
Estiramiento de cuádriceps	8

TONIFICACIÓN

Sets de glúteos.....	10
Bombeo de tobillos	11
Compresión de muslos	12
Sets de cuádriceps.....	13
Arcos de cuádriceps.....	14
Flexiones de rodilla boca abajo.....	15
Elevación de pantorrilla.....	16
Elevación de la pierna recta.....	17
Abducción / Aducción de cadera.....	18
Deslizamiento de talones	21
Mini-sentadillas.....	22
Escalones	23
Puentes.....	24

RESISTENCIA

Caminadora / Elíptica / Bicicleta estacionaria	25
--	----

EQUILIBRIO

Equilibrio de pie con los ojos abiertos / ojos cerrados	27
---	----



El estiramiento ayuda a prevenir lesiones preparando los músculos para el ejercicio. Normalmente, se aconseja a los pacientes que hagan entre **5 y 10 minutos** de estiramiento antes del ejercicio. Se puede utilizar una almohadilla térmica o toalla tibia para relajar los músculos en la preparación para el estiramiento. También se pueden realizar los siguientes estiramientos entre los ejercicios para evitar que los músculos se pongan tensos. Una rutina de estiramiento progresiva también puede ayudar a romper el tejido cicatricial que se formará después del reemplazo de su rodilla. Se recomienda que su programa de ejercicio comience y termine con estiramientos. Puede colocarse hielo en la rodilla y los músculos adoloridos después del ejercicio.

CONSEJOS GENERALES PARA HACER LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

- ✓ Calentamiento caminando durante 5-10 minutos para preparar sus músculos para el ejercicio.
- ✓ Recuerde hacer el estiramiento de forma lenta y controlada, y evite hacer movimientos rápidos.
- ✓ Realice cada estiramiento hasta que sienta una **“molestia tolerable”** en el músculo; ajuste el estiramiento a su comodidad.
- ✓ Trate de mantener la posición durante **30 segundos**.
- ✓ Regrese lentamente a la posición inicial.
- ✓ Tome un respiro profundo y **DESCANSE DURANTE 5 SEGUNDOS** entre repeticiones.
- ✓ Enfriamiento - de 5 a 10 minutos con hielo o camine lentamente para terminar el ejercicio.

Nota: Es posible que sienta algo de dolor muscular al inicio del programa de estiramiento.

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES SENTADO



Los isquiotibiales son grupos de músculos ubicados en la parte de atrás de sus muslos. Es importante estirar estos músculos debido a que pueden ponerse tensos tras el reemplazo de rodilla. Este estiramiento también se utiliza durante el calentamiento para preparar sus músculos para otros ejercicios. Hay pocas formas de hacer estiramientos de isquiotibiales. Es importante tratar de descansar durante los ejercicios de estiramiento. No aguante la respiración. Al contrario, concéntrese en respirar lenta y profundamente mientras trata de estirarse un poco más. **Recuerde mantener sus dedos apuntando al techo en todo momento.**



1. Comience sentándose en una silla con espaldar, apoye su pierna sobre un taburete o silla directamente frente a usted.

2. Manteniendo su espalda recta, alcance lentamente los dedos de su pie manteniendo al mismo tiempo su rodilla recta. Sentirá un estiramiento en los músculos detrás de su muslo.

3. Trate de mantener el estiramiento durante **30 segundos**.

4. Regrese lentamente a la posición inicial.



Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	1	30 segundos

ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLA TALÓN DE AQUILES



Este ejercicio estira los músculos de la pantorrilla. Estos músculos se ponen tensos después del reemplazo de rodilla. Este estiramiento también se utiliza durante los calentamientos para preparar los músculos para otros ejercicios. Debe **inclinarse cerca de una pared o puerta** para completar este estiramiento. Hay pocas formas de hacer el estiramiento de pantorrilla. Es importante tratar de descansar durante los ejercicios de estiramiento. No aguante la respiración. Al contrario, concéntrese en respirar lenta y profundamente mientras trata de estirarse un poco más. Recuerde mantener sus dedos apuntando al frente en todo momento.



1. Comience colocando los dedos en la parte inferior de la pared/puerta con el talón en el piso.
2. Recuerde mantener la rodilla recta y luego inclinarse hasta sentir el estiramiento de la parte de atrás de la pantorrilla.
3. Trate de mantener el estiramiento durante **30 segundos**.
4. Regrese lentamente hasta la posición inicial.

Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	1	30 segundos



La segunda parte del estiramiento de pantorrilla se muestra a continuación. Este ejercicio estira los músculos de la pantorrilla de forma diferente al primer estiramiento. Este estiramiento también se utiliza durante los calentamientos para preparar los músculos para otros ejercicios. Debe **inclinarse cerca de una pared o puerta** para completar este estiramiento. Es importante tratar de descansar durante los ejercicios de estiramiento. No aguante la respiración. Al contrario, concéntrese en respirar lenta y profundamente mientras trata de estirarse un poco más. Recuerde mantener sus dedos apuntando al frente en todo momento.

1. Inclínese con un pie en frente del otro.

2. Mantenga los dedos de ambos pies apuntando al frente mientras coloca sus manos en la pared/puerta. Asegúrese de mantener la **rodilla de atrás** recta con el talón en el piso en todo momento.

3. Ahora inclínese lentamente hasta que sienta el estiramiento en la parte de atrás de la pantorrilla.

4. Trate de mantener el estiramiento durante **30 segundos**.

5. Regrese lentamente a la posición inicial.



Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	1	30 segundos



Los cuádriceps son un grupo de músculos ubicados al frente de su muslo. Este estiramiento debe realizarse **varias veces al día** para mantener los músculos flexibles. Este estiramiento también se utiliza durante los calentamientos para preparar los músculos para otros ejercicios. Hay dos formas de hacer el estiramiento de cuádriceps. Es importante tratar de descansar durante los ejercicios de estiramiento. No aguante la respiración. Al contrario, concéntrese en respirar lenta y profundamente mientras trata de estirarse un poco más. Para este ejercicio deberá sentarse en una silla con espaldar.



1. Comience flexionando su rodilla hacia atrás lo máximo que pueda hasta que sienta un estiramiento tolerable. Sentirá un estiramiento a lo largo de los músculos al frente de su muslo y rodilla.
2. Recuerde mantener su pie completamente en el piso y su espalda recta.
3. Trate de mantener el estiramiento durante **30 segundos**.
4. Luego tome el pie opuesto y utilícelo para ayudar a flexionar aún más su rodilla hasta que sienta más el estiramiento.
5. Regrese lentamente hasta la posición inicial.

Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	3	30 segundos



Es normal que los músculos de las piernas se atrofien (contraigan) tras una cirugía de reemplazo de articulación. Los ejercicios ayudan a que los músculos recuperen la fortaleza y mejoren las señales nerviosas para aumentar la fortaleza y la función. A medida que disminuye la inflamación, mejora la fortaleza muscular. Es importante ejercitar los músculos de las piernas de diferentes formas para mejorar la función general. Se pueden agregar bandas de ejercicio o pesas para los tobillos a la mayoría de estos ejercicios para aumentar el grado de dificultad.

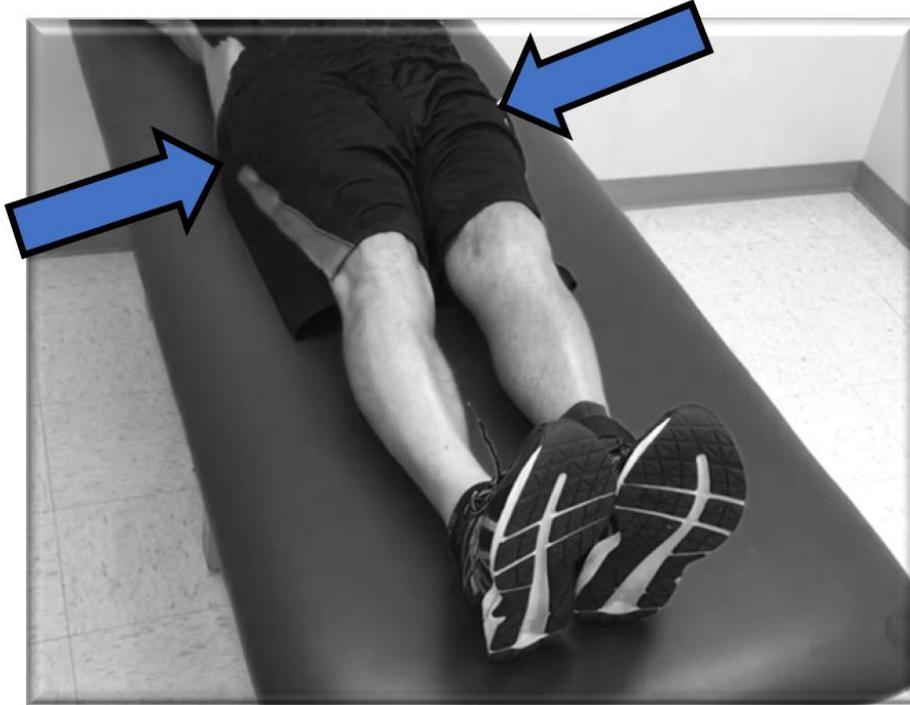
CONCEJOS GENERALES PARA LOS EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN

- ✓ Los ejercicios de tonificación se realizan generalmente **después del calentamiento y estiramiento**.
- ✓ Utilice la información de **“Sets, Repeticiones, Mantener”** como una guía durante el ejercicio.
- ✓ Recuerde controlar los músculos para regresar lentamente a la posición inicial.
- ✓ Respire profundamente y **descanse durante 5 segundos** entre repeticiones.
- ✓ Es importante tomar entre 5 y 10 minutos para enfriamiento después del ejercicio. Esto debe incluir estiramiento y colocación de hielos en los músculos adoloridos.

Nota: Es posible que sienta una leve molestia muscular. **Estos ejercicios no deberían causar dolor**. Si siente dolor, retroceda y modifique su técnica. Si presenta dolor, recomendamos evitar el ejercicio específicamente doloroso.



Este ejercicio trabaja los músculos de los glúteos y ayuda con la circulación tras la cirugía. Para hacer este ejercicio, recomendamos acostarse de espalda sobre una superficie suave o esterilla.

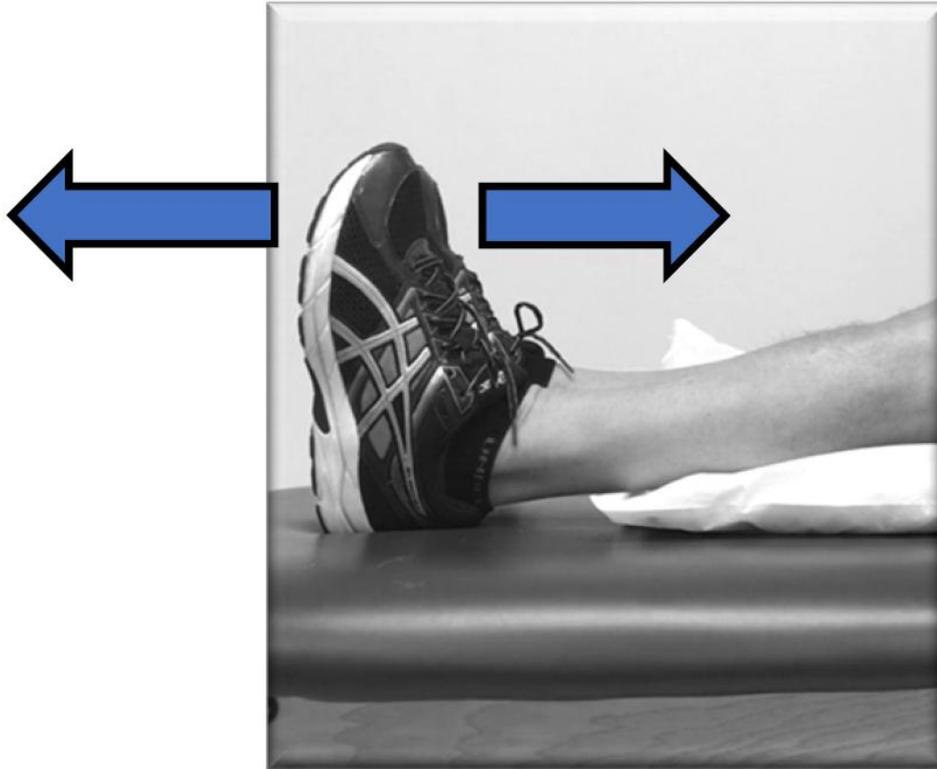


1. Sus piernas deben estar rectas frente a usted.
2. Luego, apriete lentamente los glúteos sin levantarlos de la superficie.
3. Mantenga la contracción muscular durante **5 segundos**.
4. Relaje lentamente sus músculos. No debe mover las piernas durante este ejercicio.

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos



Este ejercicio trabaja los músculos de la pantorrilla y ayuda con la circulación tras la cirugía. Para hacer este ejercicio, recomendamos acostarse de espalda sobre una superficie suave o esterilla. Coloque una pequeña toalla o almohada detrás de su rodilla. Recuerde mantener su rodilla recta y los dedos de los pies apuntando al techo.



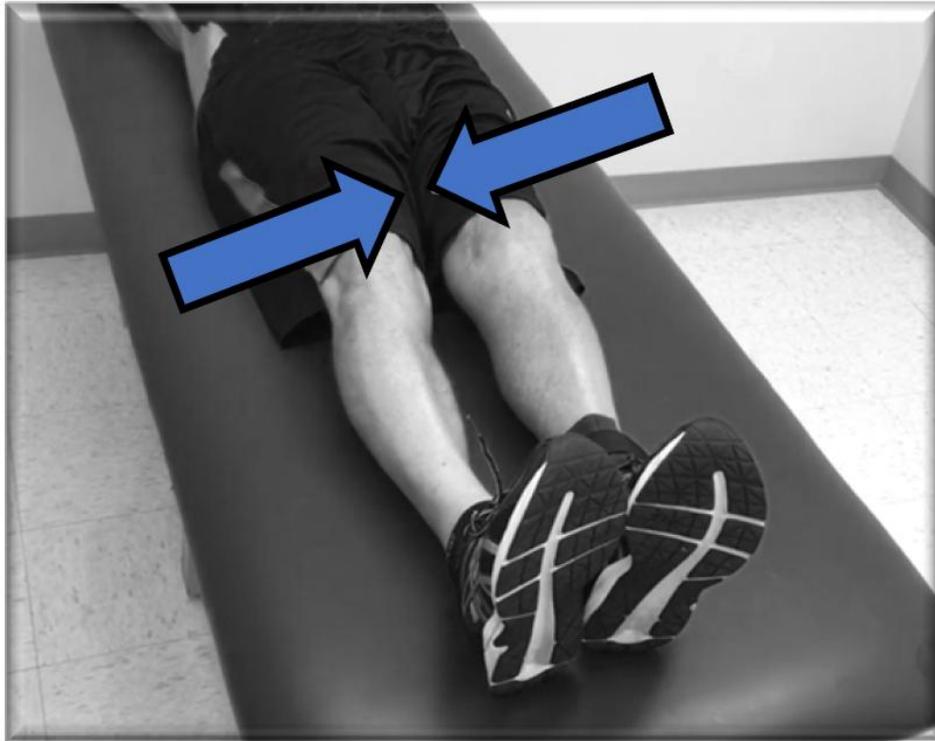
1. Comience halando los dedos de los pies hacia usted (como si estuviera soltando un acelerador).
2. Luego aleje los dedos de los pies de usted (como si estuviera pisando un acelerador). Sentirá como se tensan los músculos de la pantorrilla.
3. Mantenga cada posición durante **3 segundos** antes de relajarse lentamente y regresar a la posición inicial.

Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	10	3 segundos



Este ejercicio trabaja los músculos internos del muslo (aductores) y ayuda con la circulación tras la cirugía. Para hacer este ejercicio, recomendamos acostarse de espalda sobre una superficie suave o esterilla.

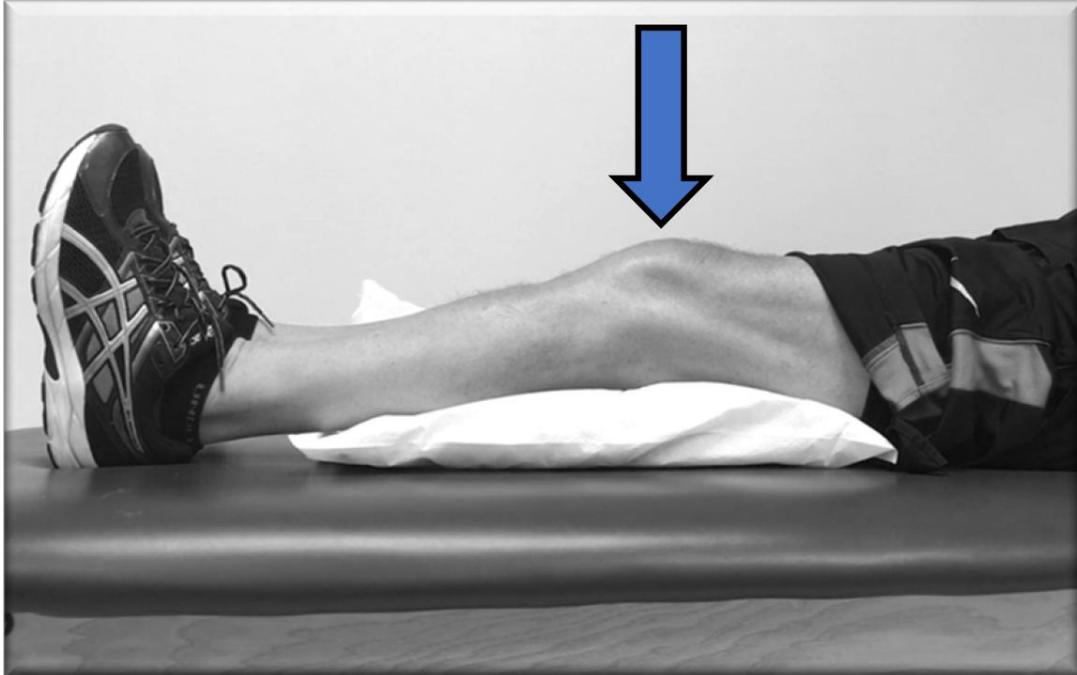


1. Comience juntando las piernas y estirándolas hacia el frente.
2. Luego junte lentamente los músculos de los muslos. Sentirá que los músculos de la parte interna del muslo se tensan.
3. Mantenga la contracción muscular durante **5 segundos**.
4. Relaje lentamente los músculos internos del muslo. No debe mover las piernas durante este ejercicio.

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos



Los cuádriceps son un grupo de músculos ubicados al frente de los muslos. Este ejercicio ayuda a despertar los músculos durante las primeras semanas después de la cirugía. Para hacer este ejercicio, recomendamos acostarse boca arriba sobre una superficie suave o esterilla. Coloque una toalla pequeña o almohada detrás de las rodillas.



1. Mantenga los dedos de los pies apuntando hacia el techo y empuje lentamente la parte posterior de su rodilla hacia la toalla/almohada. Sentirá los músculos de los muslos tensos.
2. Mantenga la contracción muscular durante **5 segundos** antes de relajar lentamente y regresar a la posición inicial.

Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos



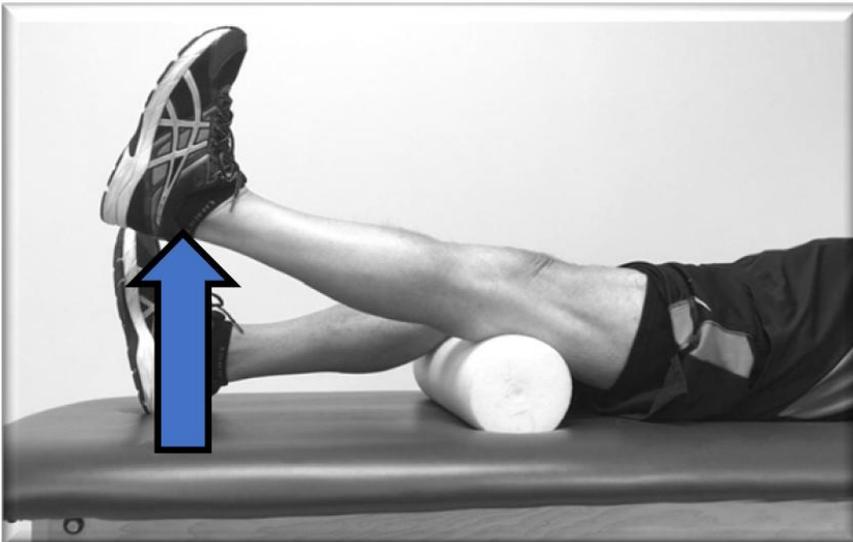
Los cuádriceps son un grupo de músculos ubicados al frente de los muslos. Este ejercicio ayuda a despertar los músculos durante las primeras semanas después de la cirugía. Para hacer este ejercicio, recomendamos acostarse boca arriba sobre una superficie suave o esterilla. Para este ejercicio, coloque una toalla enrollada o almohada detrás de las rodillas de manera tal que la rodilla descansa flexionada cómoda.



1. Mantenga los dedos de los pies apuntando hacia el techo, enderece lentamente su rodilla manteniendo la parte posterior de la rodilla sobre la toalla/almohada. Sentirá tensos los músculos del muslo.

2. Trate de mantener la contracción muscular durante **5 segundos** con la rodilla recta.

3. Luego relaje lentamente los músculos del muslo y deje que la pierna regrese a la posición inicial.

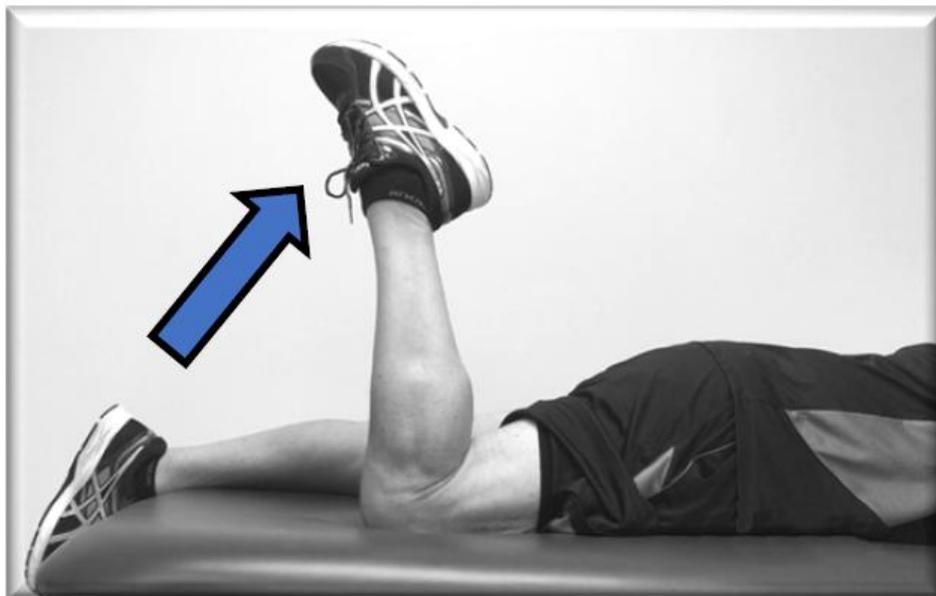


Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos



Este ejercicio trabaja los músculos isquiotibiales en la parte posterior del muslo. Para hacer este ejercicio, recomendamos acostarse boca abajo sobre una superficie cómoda. Mantenga la parte frontal del muslo en contacto con la superficie en todo momento. Se pueden agregar bandas de ejercicio o pesas para los tobillos para aumentar el grado de dificultad.



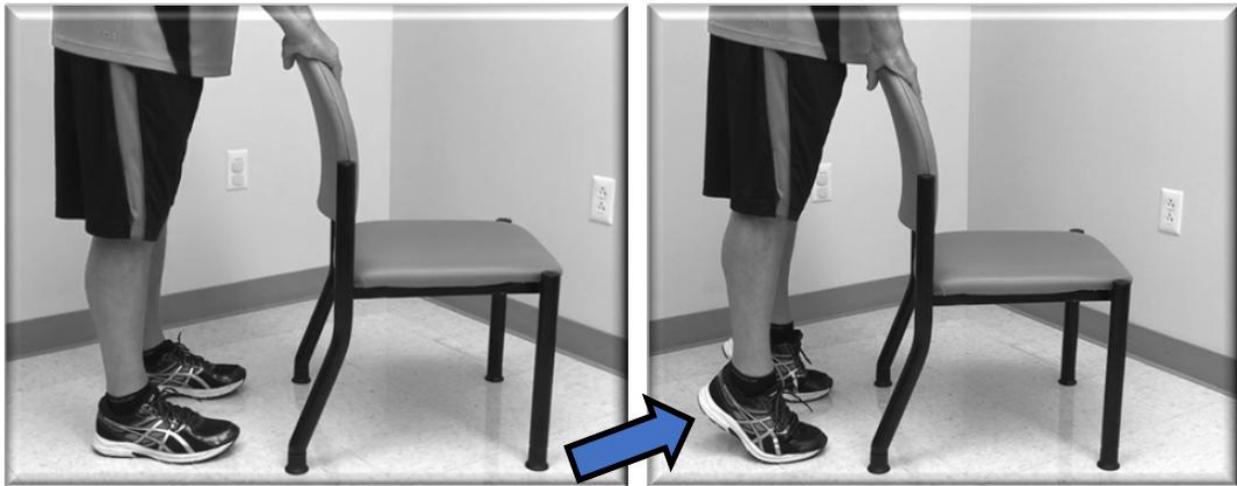
1. Aleje los dedos de los pies de usted como si estuviera pisando un acelerador.
2. Flexione lentamente la rodilla hasta que la pierna apunte hacia el techo.
3. Mantenga flexionada la rodilla durante **5 segundos** antes de regresar lentamente la pierna a la posición inicial.

Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos



Este ejercicio trabaja los músculos de la pantorrilla. Para hacer este ejercicio, recomendamos usar una silla, mostrador o baranda para mantener el equilibrio. Comience separando sus pies la misma distancia que el ancho de los hombros.



1. Pise los dedos de sus pies como si estuviera pisando un acelerador.
2. Mantenga durante **5 segundos** antes de bajar lentamente sus talones de nuevo al piso.

A medida que tenga más fortaleza, puede hacer estos levantamientos sobre una sola pierna a la vez.

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos



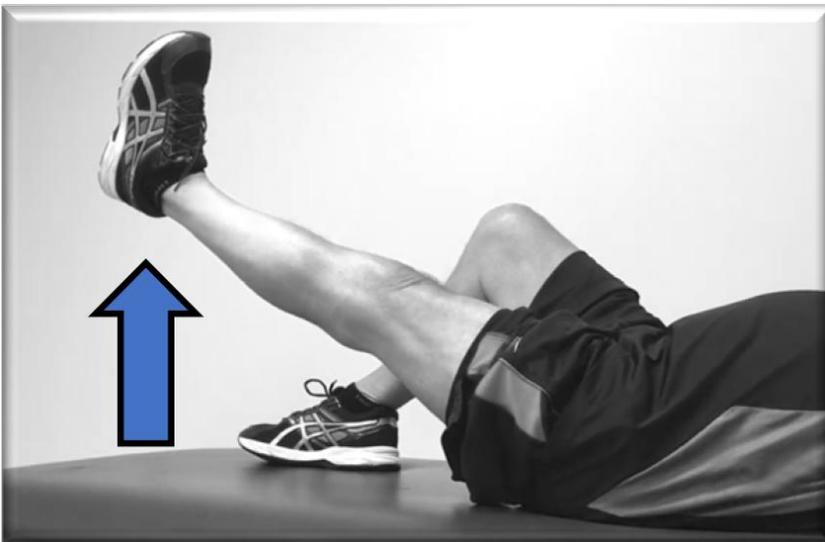
Este ejercicio trabaja los cuádriceps (muslos). Para hacer este ejercicio, recomendamos acostarse boca arriba sobre una superficie suave o esterilla. Para aliviar la presión en la espalda, la pierna opuesta debe reposar confortablemente flexionada con el pie en el piso.



1. Comience por tensar los músculos de los muslos con los dedos de los pies apuntando hacia el techo

2. Levante lentamente toda la pierna del piso manteniendo la rodilla recta.

3. Trate de levantar la pierna hasta que sus muslos estén al mismo nivel.



4. Trate de mantener su pierna levantada durante **5 segundos** y luego regrese lentamente a la posición inicial.

Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos



Este ejercicio trabaja los músculos internos (aductores) y externos (abductores) de su cadera. El ejercicio puede realizarse en tres posiciones diferentes. Recomendamos comenzar con los ejercicios acostado de espalda. Cuando se le haga fácil, avance hacia los ejercicios de pie, y finalmente, para elevar la dificultad de los ejercicios, puede hacerlo recostado de lado. Quítese los zapatos antes de hacer este ejercicio para facilitar el deslizamiento de su pierna.

Acostado de espalda (supina)



1. Recuerde mantener los dedos de los pies apuntando hacia el techo y su rodilla recta
2. Mueva la pierna lentamente hacia el costado hasta que sienta un estiramiento cómodo en la ingle.
3. Luego mueva lentamente su pierna a la posición inicial.

Se pueden agregar bandas de ejercicio o pesas para los tobillos para aumentar el grado de dificultad.

Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.

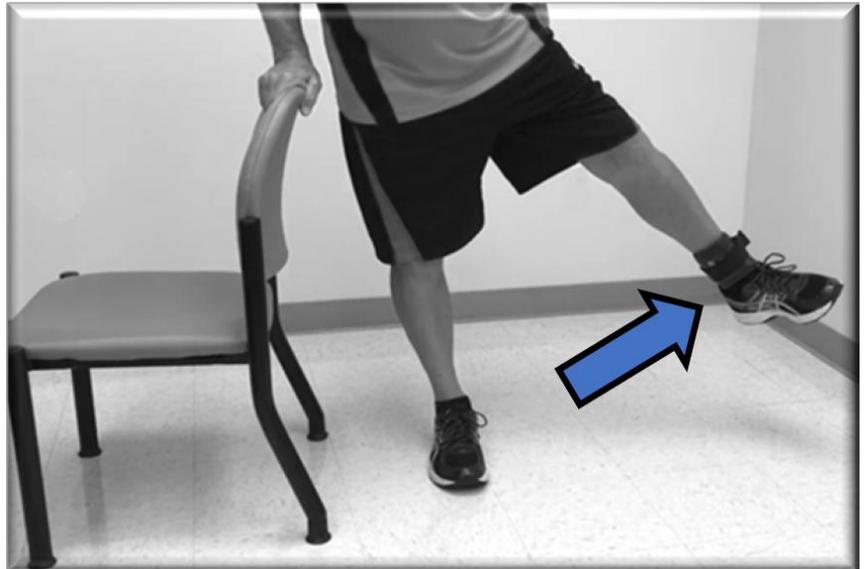
SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	10	nada



Cuando haga este ejercicio, recomendamos usar una silla, mostrador o baranda para mantener el equilibrio. Recuerde mantener su espalda recta para este ejercicio.

De pie

1. Comience girando ligeramente los dedos de su pie hacia el costado.
2. Manteniendo la rodilla recta, mueva lentamente la pierna hacia el costado. Sentirá que se tensan los músculos del lado de la cadera.
3. Trate de mantener la posición final durante **5 segundos** antes de regresar lentamente la pierna a la posición inicial.



Se pueden agregar bandas de ejercicio o pesas para los tobillos para aumentar el grado de dificultad.

Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos

ABDUCCIÓN/ADUCCIÓN DE CADERA

RECOSTADO DE LADO



Esta posición modificada es más difícil para este ejercicio. Debe avanzar hacia este ejercicio únicamente después que el ejercicio en las posiciones supina y de pie le parezca demasiado fácil. Para hacer este ejercicio, recomendamos acostarse de lado sobre una superficie cómoda. Comience recostado de lado con la pierna de abajo posada sobre la superficie y la rodilla ligeramente flexionada.



Recostado de lado

1. Comience girando los dedos de los pies apuntando hacia el techo.
2. Manteniendo la rodilla recta, levante lentamente la pierna hacia el techo hasta que sienta un estiramiento cómodo en la ingle. Sentirá tensos los músculos externos de la cadera.
3. Trate de mantener la posición final durante **5 segundos** antes de regresar lentamente la pierna a la posición inicial.

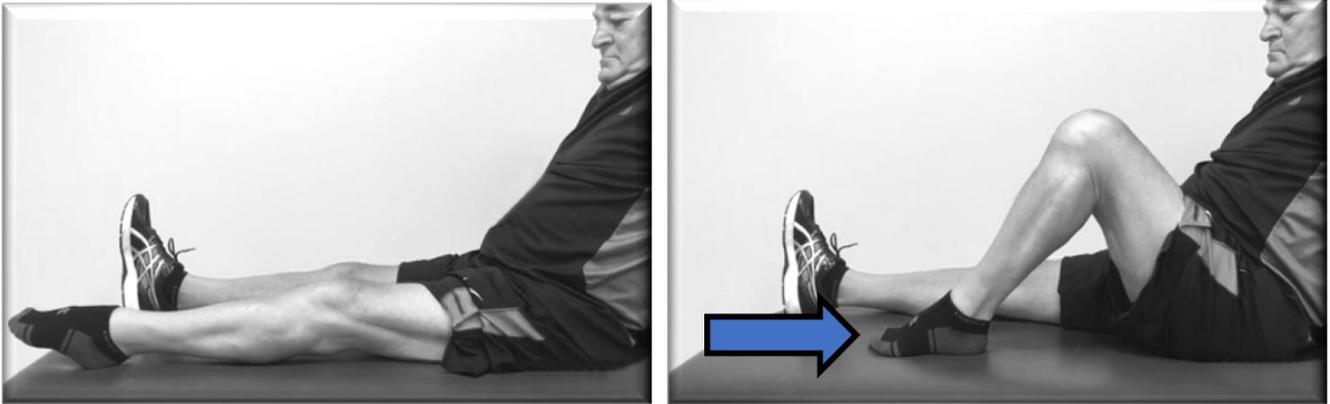
Se pueden agregar bandas de ejercicio o pesas para los tobillos para aumentar el grado de dificultad.

Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos



Este ejercicio trabaja los cuádriceps (muslos) y los músculos isquiotibiales. Para hacer este ejercicio, recomendamos acostarse bocarriba sobre una superficie suave o esterilla. También recomendamos hacer este ejercicio **con medias** para que pueda deslizar su pie con facilidad. Recuerde mantener su rodilla apuntando hacia el techo en todo momento.



1. Flexione lentamente su rodilla y deslice el talón hacia el muslo hasta que sienta un estiramiento cómodo al frente de su rodilla.
2. Trate de mantener la posición durante **5 segundos** antes de empujar lentamente el talón hasta que la parte posterior de la rodilla descansa sobre la superficie.

la pierna a la posición inicial.

También puede utilizar un cinturón para ayudar a deslizar su talón y así aumentar el estiramiento de la rodilla.

Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos



Este ejercicio trabaja varios grupos de músculos, incluidos los cuádriceps (músculos del muslo), los músculos isquiotibiales y los músculos de la pantorrilla. Es importante proteger su espalda, por eso durante este ejercicio recomendamos el uso de una superficie lisa, como por ejemplo una pared. Asegúrese de tener una silla, un banco de cocina o una baranda cerca para mantener el equilibrio en caso de que sea necesario. Comience separando sus pies con una separación igual al ancho de los hombros y aproximadamente 18 pulgadas de la pared.



1. Comience flexionando lentamente las rodillas y deslizando la espalda hacia abajo en la pared hasta que las rodillas queden **cómodamente flexionadas**.
2. Trate de mantener la posición durante **5 segundos** antes de enderezar lentamente las rodillas y deslizarse hacia arriba en la pared.
3. **Asegúrese de concentrarse y mantener las rodillas directamente sobre los dedos de sus pies en todo momento durante el ejercicio.**

Para aumentar el grado de dificultad puede usar una pelota de ejercicios colocada entre su espalda y la pared.

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos



Este ejercicio trabaja varios grupos de músculos, incluidos los cuádriceps (músculos del muslo), los músculos isquiotibiales y los músculos de la pantorrilla. Asegúrese de tener una silla, un banco de cocina o una baranda cerca para mantener el equilibrio en caso de que sea necesario. Al inicio, puede comenzar con un **escalón de 4 pulgadas** y luego avanzar a uno de **6 pulgadas**, luego **8 pulgadas**, luego **10 pulgadas** y finalmente **12 pulgadas**.

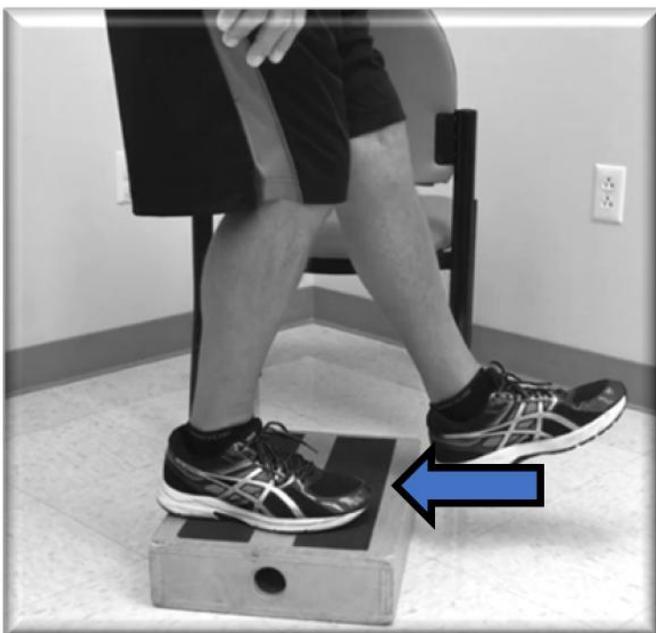
Comience colocando en el escalón la pierna que tiene el reemplazo de rodilla (la “pierna del escalón”)



1. Comience cambiando su peso a la pierna del escalón como si fuera a subir las escaleras. El objetivo es levantar la pierna opuesta para que se empareje con la otra pierna pero **NO** coloque peso en la pierna opuesta.

2. Trate de mantener durante **5 segundos**.

3. Ahora baje lentamente su pierna opuesta nuevamente al piso controlando los músculos de la pierna del escalón. Sentirá que los músculos de la cadera y el muslo se contraen durante este ejercicio



Este ejercicio puede hacerse en diferentes direcciones. Trate de hacerlos hacia adelante, hacia atrás y lateralmente para trabajar los diferentes músculos.



SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos



Este ejercicio trabaja los músculos de los muslos y la cadera además de los abdominales y los músculos de la parte baja de la espalda. Para hacer este ejercicio, recomendamos que se acueste boca arriba sobre una superficie cómoda y firme. Debe flexionar cómodamente ambas rodillas con los pies sobre la superficie y con una separación igual al **ancho de los hombros** en todo momento durante este ejercicio.



1. Manteniendo sus manos a los lados, comience a elevar lentamente los glúteos de la superficie apretando los músculos de sus piernas y estómago.

2. Manténgase levantado lo más alto posible hasta que su estómago esté alineado con sus rodillas.

3. Mantenga la posición durante **5 segundos**.



4. Luego regrese lentamente a la posición inicial.

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos



Tras el reemplazo de rodilla, también es importante trabajar con ejercicios de resistencia. La resistencia es la capacidad de trabajar durante un período de tiempo. Piense que es otra forma de fortalecerse durante el proceso de recuperación que le permitirá realizar sus actividades cotidianas sin cansarse demasiado. Los ejercicios de resistencia pueden hacerse en unos minutos, una hora y hasta más más. Caminar, hacer bicicleta y nadar aumentan la resistencia mejorando los impulsos nerviosos a sus músculos y su salud cardiovascular. Estos tipos de ejercicios comienzan normalmente alrededor de cuatro a seis semanas después de su reemplazo de rodilla. Al continuar haciendo estos ejercicios dos o tres días a la semana no solo mantiene trabajando bien su reemplazo de rodilla, sino que estos ejercicios son la clave para mantener un estilo de vida saludable. Actualmente no recomendamos trotar ni hacer ejercicios de alto impacto después de su reemplazo de rodilla.

Caminadora - La caminadora es un buen punto de partida para mejorar su andar tras el reemplazo de rodilla. La idea es caminar a un paso cómodo mientras mantiene el patrón “talón-dedo del pie”. Algunas veces caminar al frente de un espejo ayuda a mantener un patrón de desplazamiento suave y nivelado. Las personas normalmente comienzan a una velocidad de dos a tres millas por hora y van aumentando de una forma segura y responsable.

Elíptica - La máquina elíptica es única ya que estimula la manera de andar. Puede ajustar la resistencia para aumentar el grado de dificultad del ejercicio. Algunas máquinas también permiten cambiar los ajustes de inclinación o descenso. Es importante ejercitarse gradualmente a un ritmo tranquilo. Recuerde completar los ejercicios desplazándose hacia adelante y también hacia atrás en la elíptica para trabajar los diferentes grupos de músculos.

Bicicleta estacionaria - La bicicleta estacionaria (y para algunos una bicicleta reclinada) es importante para aumentar la fuerza y la resistencia. Esta máquina es única ya que cambia la resistencia y el ajuste de la posición del asiento durante un ejercicio. Para pacientes con reemplazo de rodilla sugerimos comenzar con la bastante alejada de los pedales. Para ayudar a recuperar el rango de movimiento el asiento puede colocarse más cerca de los pedales. Recuerde usar parte de su tiempo para pedalear hacia adelante y también hacia atrás y así trabajar los diferentes grupos de músculos.

Caminar al aire libre - Comience con superficies planas y luego avance hacia superficies desniveladas, incluidas colinas y subidas/bajadas. Caminar sobre diferentes superficies es una buena forma de aumentar la resistencia. El excursionismo es un excelente ejercicio debido a la naturaleza desnivelada de la superficie y a las colinas que incluso pueden desafiar su equilibrio.

Escaladora vertical - La escaladora vertical ajusta la resistencia y la velocidad del pedal a medida que levanta y baja sus piernas como si estuviera subiendo unas escaleras sin fin. Puede ajustar la longitud del paso, ya que los pasos cortos trabajan más la parte inferior de las piernas y los músculos de la pantorrilla, y los pasos largos trabajan más los muslos y los músculos de la cadera.

Remo - La máquina de remo usa tanto los músculos de la parte superior del cuerpo como los de la parte inferior para un ejercicio más completo del cuerpo. La clave es encontrar una resistencia y un paso cómodos y hacer los ejercicios a un ritmo moderado para mantener su frecuencia cardíaca.

(continúa)



INSTRUCCIONES GENERALES PARA LOS EJERCICIOS DE RESISTENCIA

Recomendamos comenzar a una **resistencia baja** y un ritmo cómodo durante **5 minutos**. En las siguientes semanas, a medida que los ejercicios se vayan haciendo más fáciles, puede añadir 5 minutos al ejercicio para aumentar el grado de dificultad. Recomendamos que pueda hacer ejercicios durante 20 minutos a su nivel de resistencia actual antes de aumentar la resistencia.

CONCEJOS GENERALES PARA LOS EJERCICIOS DE RESISTENCIA

- ✓ Estos ejercicios normalmente comienzan **de cuatro a seis semanas** después de su reemplazo de rodilla.
- ✓ Los ejercicios de resistencia se hacen después del período de calentamiento y estiramiento.
- ✓ Es importante tomar entre 5 y 10 minutos para enfriamiento después del ejercicio. Esto debe incluir estiramiento y colocación de hielos en los músculos adoloridos.

RECUERDE QUE SI EXPERIMENTA ALGUNA MOLESTIA ANORMAL, MAREO O SENSACIONES DE DESMAYO, DETENGA EL EJERCICIO Y LLAME A SU MÉDICO LO ANTES POSIBLE.



Puede pasar un mínimo de 3 meses para que su cuerpo se ajuste al nuevo reemplazo de rodilla. Inicialmente sentirá que la pierna que tiene el reemplazo de rodilla es más larga que la otra. Esto se debe a que sus músculos tienen que aprender cómo “trabajar” con su nueva articulación de rodilla. La percepción de una diferencia de longitud se diluirá con el tiempo.

Los ejercicios de equilibrio y coordinación pueden ayudar a estimular su cuerpo durante el período de recuperación. Estos tipos de ejercicios son necesarios para una completa recuperación. Para hacer estos ejercicios, recomendamos tener cerca una silla, mesón o baranda.

De pie en tándem - Durante este ejercicio, coloque un pie frente al otro de manera que los dedos de un pie toquen el talón del pie opuesto. Manténgase de pie con la cabeza viendo al frente. Ahora trate de mantener el equilibrio durante 30 segundos. Mantenga el equilibrio nuevamente cambiando sus pies a la posición opuesta.

De pie sobre una sola pierna - Una vez que se sienta cómodo con el ejercicio de pie en tándem, puede tratar de mantener el equilibrio sobre una sola pierna mientras está de pie sobre la almohadilla de espuma o la almohada para dificultar más su equilibrio. Nuevamente, el objetivo es mantenerse de pie sobre una sola pierna durante 30 segundos a la vez. Asegúrese de practicar con ambos pies.

Cuando estos ejercicios le parezcan fáciles, trate de mantener el equilibrio por más de 10 segundos hasta que lo mantenga por uno o dos minutos. Para hacerlo incluso más difícil, trate de hacer el mismo ejercicio con los ojos abiertos y luego con los ojos cerrados.

CONCEJOS GENERALES PARA LOS EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

- ✓ Estos ejercicios normalmente comienzan **4-6 semanas** después de su reemplazo de rodilla.
- ✓ Los ejercicios de equilibrio se hacen al final de su sesión de ejercicios.
- ✓ Sugerimos que mantenga su equilibrio durante al menos **30 segundos** con los ojos abiertos antes de intentar hacer los mismos ejercicios con los ojos cerrados. **Los ejercicios con los ojos cerrados realmente desafían su equilibrio. Asegúrese de tener una silla, baranda o mesón cerca por si pierde el equilibrio.**
- ✓ Es importante tomar entre 5 y 10 minutos para enfriamiento después del ejercicio. Esto debe incluir estiramiento y colocación de hielos en los músculos adoloridos.

RECUERDE QUE SI EXPERIMENTA ALGUNA MOLESTIA ANORMAL, MAREO O SENSACIONES DE DESMAYO, DETENGA EL EJERCICIO Y LLAME A SU MÉDICO LO ANTES POSIBLE.

Ejercicios en casa después de la cirugía de reemplazo de cadera o rodilla

Los miembros de la Asociación Americana de Cirujanos de Cadera y Rodilla han elaborado este programa básico de rehabilitación para que lo use después de la cirugía de reemplazo de cadera o rodilla. Utilice estos ejercicios solamente como una guía, ya que usted y su cirujano son los que tienen que decidir la terapia correcta para su recuperación tras el reemplazo de una articulación.

Estos ejercicios pueden realizarse de forma gradual en las semanas siguientes a su reemplazo de articulación de la forma definida en el plan. Si experimenta alguna molestia anormal, mareo o sensación de desmayo, detenga los ejercicios y llame al consultorio de su médico inmediatamente.

Videos

Demostraciones de estos ejercicios junto a una biblioteca de artículos sobre reemplazo de cadera y rodilla puede encontrarse en

www.AAHKS.org/HipKnee



Esta guía ha sido redactada y revisada por colegas del Comité de Pacientes y Relaciones Públicas de AAHKS y el Comité de Medicina Basada en Pruebas de AAHKS. Los enlaces de esta guía o el contenido utilizado en los ejercicios se encuentran en las citas adecuadas de la Asociación Americana de Cirujanos de Cadera y Rodilla. Las imágenes están protegidas con derechos de autor y no pueden utilizarse fuera de esta guía sin permiso. Contacto aahksstaf@aaahks.org.

AAHKS
Patient
Education
Committee