

FRACTURA DE PLATILLOS TIBIALES

Guía Para Paciente Operado

Dada la contingencia sanitaria actual a nivel nacional e internacional, es vital que usted **se quede en casa** para disminuir los riesgos de contagio. A continuación, se le indicarán **ejercicios** a medida que vayan pasando las semanas de manera que su proceso de rehabilitación no se interrumpa. Además, encontrará información importante sobre su **cirugía y cuidados** a tener en casa durante las primeras **3 semanas** posterior a su operación.

¿QUÉ PUEDO Y QUÉ NO PUEDO HACER?

✓ ¿Puedo apoyar mi pierna operada? NO

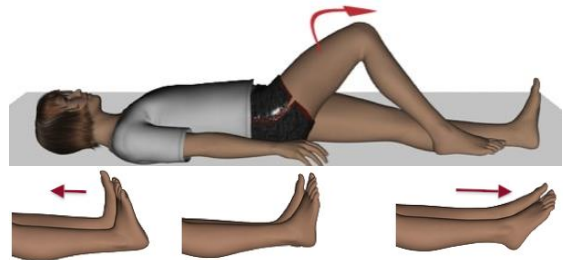
Después de su cirugía **NO DEBE APOYAR** la pierna operada, debe caminar como se lo indicó o enseñó su médico tratante o kinesiólogo, sin apoyar la pierna operada.

✓ ¿Puedo hacer ejercicios? SI

Los siguientes ejercicios debe realizarlos diariamente (**tres veces al día**) inmediatamente después de su cirugía. Recuerde que el ejercicio puede generar un leve dolor durante su ejecución:

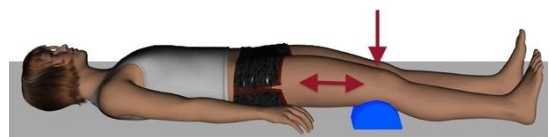
1. Doblar y estirar la pierna y tobillos en cama (40 repeticiones)

Acostado en cama, doble y estira la pierna sin forzarla hasta donde pueda repitiendo el ciclo hasta lograr las repeticiones. Repita lo mismo doblando y estirando los tobillos



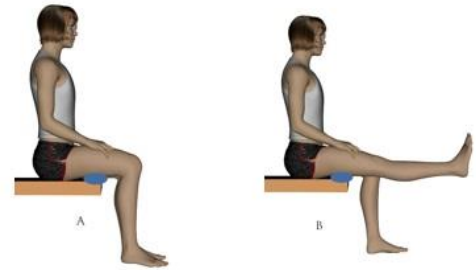
2. Apretar el muslo (20 repeticiones de 5 segundos cada una)

Con una pequeña toalla bajo su rodilla, presione el muslo empujando la rodilla hacia la toalla durante 5 segundos con la fuerza que pueda realizarlo tranquilo.



3. Estirar la pierna sentado (30 repeticiones de 2 segundos cada una)

Sentado al borde de la cama o silla, estire la pierna operada sin levantar la rodilla y mantenga la posición durante 2 segundos antes de bajarla.



4. Camine con sus bastones o burrito (durante el día)

Camine durante el día usando el burrito o bastones entregados en el hospital SIN APOYAR la pierna operada. Puede caminar cuanto quiera, haciendo pausas durante el día para evitar la hinchazón de la pierna. En caso de que aumente la hinchazón después de caminar, descansa la pierna elevándola acostado en cama sobre dos almohadas.



Después de **3 SEMANAS** desde su cirugía, escriba a **rodillakineit@gmail.com**, detallando su **NOMBRE COMPLETO y RUT**, para recibir nuevas indicaciones de ejercicios según su progreso.

UNIDAD DE KINESITERAPIA Y TERAPIA OCUPACIONAL DEL INSTITUTO TRAUMATOLÓGICO