



FRACTURAS DISTALES DE PIERNA

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.

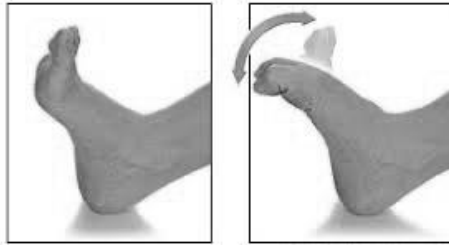
- ✓ **NO ES NECESARIO ESTAR TODO EL TIEMPO EN CAMA.** En relación a la estadía en su casa usted se puede levantar, ir al baño, ir a comer al comedor, estar en el living, sin ningún problema, salvo si tuviera alguna condición extrema que no se lo permitiera.
- ✓ **LA HINCHAZÓN** (inflamación de su tobillo y pie) **ES NORMAL**, sobre todo en estas fases iniciales.
- ✓ **NO RETIRE SU BOTA**, salvo para algún ejercicio que se le indique.
- **NO CARGAR POR NINGÚN MOTIVO:** mantener sin contacto la extremidad operada con el suelo.



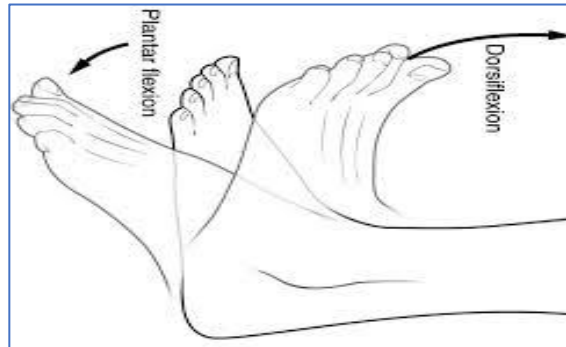
- Mantener extremidad afectada en elevación cuando esté recostado o sentado



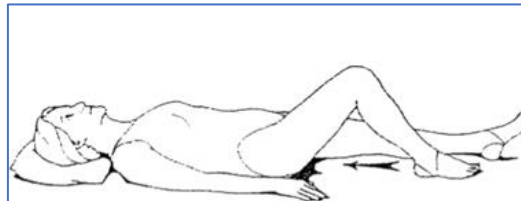
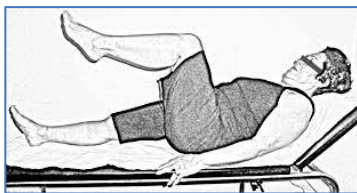
- Mover dedos de los pies de manera habitual



- Suéltese la bota (**SIN SACÁRSELA**) 3-4 veces al día (mañana, tarde, tarde-noche y noche), y mueva su tobillo suavemente como se ve en la fotografía 30 veces. Muévelo hasta el punto donde no sienta dolor (**SI TIENE YESO NO INTENTE QUITÁRSELO, SOLO SI TIENE BOTA**)



- Mantener ejercicios globales, que se muestran abajo, de extremidades inferiores incluida la operada, 3-4 veces al día por 30 veces cada uno.



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