



ROTURA DE TENDÓN CALCÁNEO (AQUILES)

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.

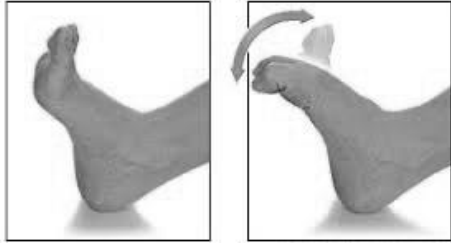
- ✓ **NO ES NECESARIO ESTAR TODO EL TIEMPO EN CAMA.** En relación a la estadía en su casa usted se puede levantar, ir al baño, ir a comer al comedor, estar en el living, sin ningún problema, salvo si tuviera alguna condición extrema que no se lo permitiera.
- ✓ **LA HINCHAZÓN** (inflamación de su tobillo y pie) **ES NORMAL**, sobre todo en estas fases iniciales.
- ✓ **NO RETIRAR BOTA NI REALCE DEL TALÓN.**
- ✓ **No trate de hacer MOVIMIENTOS BRUSCOS con su tobillo, podrían generar una re-rotura.**
- **NO CARGAR EXTREMIDAD OPERADA, con ayuda de sus bastones evite apoyar su pie contra el suelo al desplazarse.** Si se sienta en una silla no hay problema que coloque el pie en el suelo suavemente.



- Mantener extremidad afectada en elevación cuando esté recostado o sentado



- Mover dedos de los pies de manera habitual (evite sentir cansancio)



- 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.

UNIDAD DE KINESITERAPIA Y TERAPIA OCUPACIONAL DEL INSTITUTO TRAUMATOLÓGICO