

## ENDOPRÓTESIS TUMORAL DE RODILLA FEMUR DISTAL

### 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.

✓ **¿Tengo que quedarme en cama? NO**

**NO**, debe quedarse acostado, debe levantarse y caminar. Es normal que sienta cansancio y molestias, recuerde que está en un proceso de recuperación. No realizar deportes.

✓ **¿Puedo apoyar el pie en el suelo? SI**

**SI**, Puede apoyar el pie en el suelo, pero recuerde que para caminar debe hacerlo con ayuda técnica (bastones o burrito). La carga durante el apoyo será indicada por kinesiólogo o médico tratante. Dicha carga en general es a tolerancia y progresiva en el tiempo.

✓ **¿Debo preocuparme por el dolor? NO**

Recuerde que se acaba de someter a una cirugía compleja, lo cual involucra tener dolor por el tumor, la operación y la contracción de sus músculos. Esto irá disminuyendo con el tiempo y dependerá de cada persona (miedos, preocupaciones, problemas, estrés, tensión, tiempo de espera de la cirugía). En caso de dolor excesivo e invalidante comunicarse con médico tratante.

✓ **¿Si presenta un excesivo aumento de tamaño o crecimiento de masa no detectada anteriormente?**

Acudir con médico tratante a la brevedad.

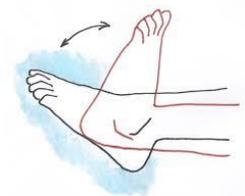
### ¿QUÉ EJERCICIOS DEBO HACER INICIALMENTE?

Los siguientes ejercicios tienen que ser realizarlos diariamente (**3 veces al día**) e inmediatamente después de su cirugía. Estos ejercicios le permitirán que a largo plazo disminuya el dolor y mejore su estado de salud. **Sus objetivos deben ser activar la musculatura y lograr el máximo movimiento posible de su articulación con especial énfasis en la rodilla.**

#### **1. Mover tobillos (3 serie de 15 repeticiones)**

Acostado boca arriba o sentado al borde de cama.

Lleve la punta del pie hacia arriba y después hacia abajo. Repita el proceso.



## 2. Activar rodilla (3 series de 10 repeticiones)

Sentado, estire su rodilla afectada y comprima con fuerza en dirección de la cama. Mantenga esta fuerza por 5 segundos. Luego relaje y repita el proceso.



## 3. Doblar y estirar (3 series de 10 repeticiones)

Acostado boca arriba. Inicie el ejercicio con su rodilla estirada. Después doble su rodilla en función de su tolerancia. Luego relaje y repita el proceso.



## 4. Elevar pierna (3 series 10 repeticiones)

Acostado boca arriba con su rodilla estirada, eleve su pierna y después baje lentamente de forma controlada. Luego relaje y repita el proceso



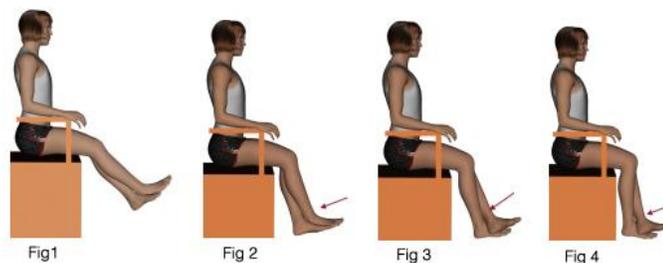
## 5. Elongación posterior (10 repeticiones 15 segundos)

Sentado con la rodilla bien estirada, trate de alcanzar la punta de su pie. Recuerde mantener esta posición sin que la rodilla se doble. Sentirá tensión en la porción posterior de su muslo y pierna. Luego relaje y repita el proceso



## 6. Doblar rodilla (10 repeticiones 30 segundos)

Sentado permitiendo que las piernas cuelguen. Baje su pierna lentamente y de forma controlada. Genere presión con la extremidad contraria. Mantenga dicha posición. Luego relaje y repita el proceso.



Después de **3 SEMANAS** desde su cirugía, escriba a [tumoreskineit@gmail.com](mailto:tumoreskineit@gmail.com), detallando su **NOMBRE COMPLETO y RUT**, para recibir nuevas indicaciones de ejercicios según su progreso.