

DR VEGA CUIEL

Especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica
Doctor en Medicina y cirugía por la Universidad de Sevilla

Estos ejercicios son a modo general y educativo. Recuerda que en cada caso será necesario que sigas las indicaciones específicas del profesional sanitario de referencia (tu médico o fisioterapeuta), que es el que conoce realmente tu caso.

Además, a medida que evolucionas en tu recuperación, se añadirán o variarán los ejercicios, en función de tu evolución y situación concreta. Hay que tener en cuenta **factores que determinan la situación de cada uno**, como pueden ser:

- Edad del paciente
- Situación previa a la intervención
- Motivo de la intervención (colocación de la prótesis)
- Estado de salud general
- Movilidad previa y fuerza muscular
- Funcionalidad antes de la intervención

Los ejercicios tienen como objetivo:

- Disminuir el dolor
- Disminuir la inflamación
- Mejorar la circulación
- Recuperar la movilidad articular
- Recuperar la elasticidad de los tejidos
- Recuperar el balance muscular (la fuerza)
- Reeducar la marcha

En fases más avanzadas podremos añadir, como he comentado antes, mas ejercicios adaptados a cada paciente con la finalidad de trabajar a nivel propioceptivo y refuerzo muscular, buscando siempre la mejor readaptación a la vida diaria.

EJERCICIOS

Es importante realizar los ejercicios de manera controlada, con ayuda o supervisión de alguien si fuera necesario. **Haremos 10 repeticiones de cada ejercicio.** Puede ser normal tener molestias, sobre todo al principio, pero intentaremos respetar al máximo el dolor, y ante cualquier duda, consultaremos a nuestro profesional de referencia.

EJERCICIOS EN DECÚBITO SUPINO (boca arriba))

1. CIRCULOS CON LOS PIES

Tumbado boca arriba, hacer círculos con los pies en una dirección y en la otra. Hacer diez repeticiones de cada. Se puede hacer con los dos pies a la vez o primero uno y luego el otro (como te sea más cómodo). Este ejercicio va muy bien para activar la circulación de retorno.



2. FLELXIÓN AUTO-ASISTIDA DE CADERA

Nos colocaremos con el tronco un poco incorporado. Si la cama no es abatible tipo las del hospital, nos pondremos unos cojines en la espalda. Con ayuda de una cincha (puede ser una sábana por ejemplo), flexionar la rodilla sin levantar el talón de la cama, es decir, arrastrando el pie. Llegaremos al límite respetando el dolor y sin forzar. Poco a poco veremos que vamos ganando movilidad.



3. ABD

Tumbado boca arriba, abrir la pierna arrastrándola por la cama y sin doblar la rodilla. No forzar. Volver a la posición de inicio.



4. ISOMÉTRICOS DE CUÁDRICEPS

Colocamos un cojín pequeño o una toalla enrollada debajo de la rodilla. Apretamos hacia abajo con la rodilla (como para "chafar la toalla") a la vez que tiramos la punta del pie hacia nosotros. Mantenemos la presión 5 segundos y descansamos.



5. ISOMÉTRICOS DE GLÚTEOS

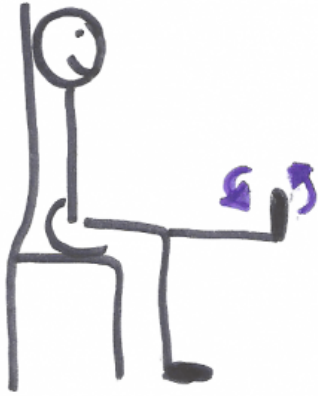
En esta misma posición de tumbados, apretamos las nalgas. Mantenemos la contracción muscular 5 segundos y descansamos. Para quien no entienda cómo hacerlo: te has de imaginar que te han puesto un supositorio y hacer fuerza para que no se te salga (esa sería la contracción muscular que has de realizar)

EJERCICIOS EN SEDESTACIÓN (SENTADO)

6. EXTENSIÓN DE RODILLA + CIRCULATORIOS

Con la espalda bien recta y sentados en una silla alta (que la cadera no quede nunca por debajo de la rodilla).

Levantamos la pierna hasta estirar la rodilla. Mantenemos la posición mientras con el pie hacemos círculos en ambas direcciones.



Con este ejercicio trabajamos la fuerza muscular del cuádriceps a la vez que hacemos ejercicios para activar la circulación.

EJERCICIOS EN BIPEDESTACIÓN (DE PIE)

7. ELEVACIÓN DE LA PIERNA

De pie, cogidos a algo que nos haga de barandilla y nos dé estabilidad, elevamos la pierna hacia delante, máximo hasta los 90° de flexión de cadera, y dejando que se flexione la rodilla. El ejercicio lo haremos lento y respetando el dolor.



Al principio es normal que levantemos poquito la pierna, es por la falta de fuerza. Poco a poco iremos ganando recorrido.

8. ABD DE LA PIERNA

En la misma posición, levantar la pierna hacia un lado, con la rodilla extendida. No levantar demasiado para no compensar con la espalda, ésta se ha de mantener siempre recta.



9. EXTENSIÓN DE LA PIERNA

Misma posición (seguimos agarrados a algo), tiramos la pierna hacia atrás. Veremos que no se puede levantar mucho. Si nos pasamos forzaríamos las lumbares, y esto hay que evitarlo. Hemos de notar que trabaja el glúteo, pero sin arquear la espalda.



10. PUNTA-TALÓN

Con los pies un poco separados, que queden a la altura de nuestras caderas, hacemos puntillas y talones, con las rodillas extendidas.

