

Nombre Paciente: \_\_\_\_\_

Firma del paciente: \_\_\_\_\_

Nombre del terapeuta: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

**RECOMENDACIONES GENERALES SI TE ENCUENTRAS EN REHABILITACIÓN DEBERÁS TENER EN CUENTA LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:**

**¿QUÉ DEBO HACER?**

- MANTENGA SU PIERNA ELEVADA DURANTE LOS PRIMEROS DÍAS DESPUÉS DE LA CIRUGÍA.
- APLIQUE HIELO CONFORME A LAS RECOMENDACIONES DE SU MÉDICO PARA ALIVIAR LA INFLAMACIÓN Y EL DOLOR.

**¿QUE NO DEBO HACER?**

- NO UBICAR ALMOHADAS, COJINES, TOALLAS DEBAJO DE LA RODILLA YA QUE ESTO PUEDE AFECTAR LA FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD DE LA MISMA.

 <p><b>¿QUE EJERCICIOS PUEDO REALIZAR?</b></p>	<p>1. Con una almohada o toalla debajo del tobillo, se debe hacer presión contra la cama, sosteniendo 10 segundos y relajando. Se repite de 10 a 12 veces</p>	
	<p>2. Acostado (a) boca abajo deberá doblar y estirar la rodilla teniendo precaución de la herida. Se pueden realizar 4 series de 10 repeticiones.</p>	
	<p>3. Acostado (a) boca arriba, ubica una correa o riata en el pie del lado operado, deberá elevar la pierna sin dejar que se flexione la rodilla, se sostiene el movimiento por 10 segundos.</p>	
	<p>4. Sentado (a) en una silla eleve la pierna operada y regrésela a su posición inicial. Se pueden realizar de 4 a 5 series de 10 repeticiones cada una.</p>	

Nombre Paciente: \_\_\_\_\_

Firma del paciente: \_\_\_\_\_

Nombre del terapeuta: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

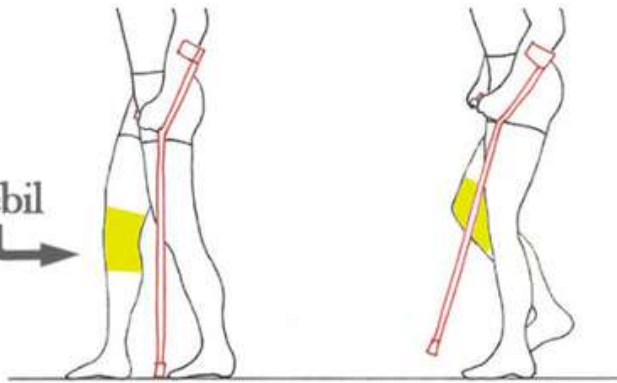
Al iniciar su terapia física es normal evidenciar aumento de la inflamación y dolor, esto debido a que el cuerpo debe adaptarse nuevamente al movimiento y el ejercicio



Al caminar, pasamos el bastón o muletas al mismo tiempo en que pasa la pierna operada.

Si es en caminador, se adelanta el caminador y luego pasa usted.

Pierna Débil



ATENCIÓN: Si presenta estos signos de alarma consulte con su medico

- Dolor y/o calor exagerado en el hombro
- Enrojecimiento en la herida
- Sangrado o supuración de la herida
- Fiebre
- Dificultad para respirar



**EL MOVIMIENTO ES LA CLAVE PRINCIPAL PARA EL EXITO DE LA RECUPERACIÓN**

