

RECOMENDACIONES AL ALTA PACIENTES TRAS UNA ARTROSCOPIA DE RODILLA

¿QUÉ ES?

Es la exploración de la articulación mediante una mínima incisión, usando una microcámara que visualiza la articulación y permite reparar posibles lesiones.

CUIDADOS:

- Posiblemente ha salido del Hospital con una **media elástica**, que podrá retirarse usted mismo/a dentro de 10 días.
- Puede **caminar y desplazarse trayectos cortos (dentro de la casa) con la ayuda de muletas o bastones ingleses.**
- Realizará **ejercicios** del músculo del muslo, 6 veces al día, colocándose posteriormente **hielo** durante 10 minutos, los primeros 6 ó 7 días.
- Así mismo realizará ejercicios para **doblar la rodilla**, al borde de una mesa o cama. Puede mover la rodilla lo que le permita el vendaje .



- Evitará subir y bajar escaleras.
- Evitará manipular y mojar el vendaje.
- Mantenga reposo relativo con la extremidad elevada.
- Aplicar frío sobre el vendaje en las primeras 24-48 horas.
- Es frecuente y no debe preocuparle si:
 - Si tiene dolor tolerable que se calma con la analgesia prescrita.
 - Si existe una ligera inflamación de la zona.
 - Si salen pequeñas manchas de sangre en los vendajes.
- Acudirá al Centro de Salud para retirar sutura (**puntos**) en 10 días, y también, ante la aparición de cualquier
- situación que le alarme (dolor, hinchazón de pierna o rodilla, fiebre, fatiga, etc.).
- Al salir del hospital, usted debe tener una cita para la **consulta** con su especialista en un plazo aproximado de
- 1 mes.





- Tome la medicación según se le indicó al alta.

- Si tiene un trabajo relativamente sedentario, y cree que podría incorporarse a su puesto de trabajo, antes de ser visto por el especialista, consulte con su médico de familia la posibilidad del **alta laboral**.

- Utilice calzado de suela gruesa que absorba la fuerza del impacto del pie contra el suelo al caminar. No use zapatos con tacón alto.
- Es preferible emplear zapato plano o con un ligero tacón. El zapato debe de ser cómodo, firme y con buena amortiguación (suela de goma).

- Acudirá al servicio de urgencias del hospital ante los siguientes signos de alarma:
 - Dolor intenso que no cede con la medicación que le indicaron en el informe de alta.
 - Hinchazón en la pierna.
 - Mal olor bajo el vendaje.
 - Fiebre de + 38°.
 - Coloración azulada en extremidad.