

¿QUÉ ES?

La artroscopia es la exploración de la articulación mediante una mínima incisión, usando una microcámara que visualiza la articulación y permite reparar posibles lesiones, en este caso lesión meniscal.

CUIDADOS:

- Evitar subir y bajar escaleras.
- Evitar manipular y mojar el vendaje.
- No coloque nada debajo de su rodilla cuando esté sentado o tumbado.
- Mantenga reposo relativo con la extremidad elevada al menos las primeras 72 horas.
- Es frecuente y no debe preocuparse si:
 - a. Tiene dolor tolerable que se calma con la analgesia prescrita.
 - b. Tiene ligera inflamación de la zona.
 - c. Salen pequeñas manchas de sangre en el vendaje.



- Al salir del hospital usted debe solicitar una cita para la consulta con su especialista en el plazo aproximado de 2 semanas.
- 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 de 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 ser cómodo, firme y con buena amortiguación (suela de goma).



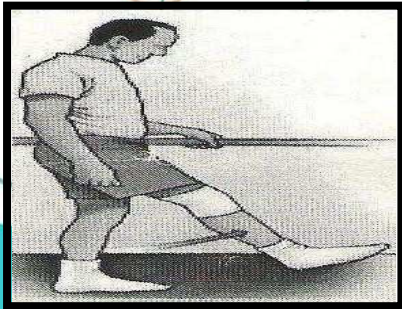
- Acudirá al servicio de urgencias del hospital ante los siguientes signos de alarma:



- **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 más de 38°C.**
- **Coloración azulada en extremidad.**

PROGRAMA INICIAL DE EJERCICIOS

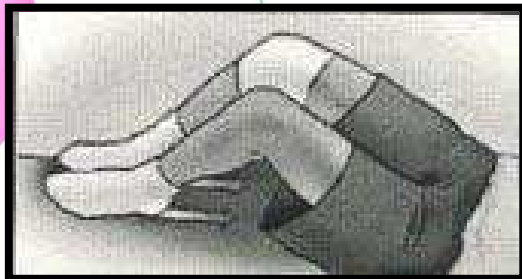
-Procure realizar los ejercicios todos los días según la tolerancia al dolor que se le facilitan a continuación.



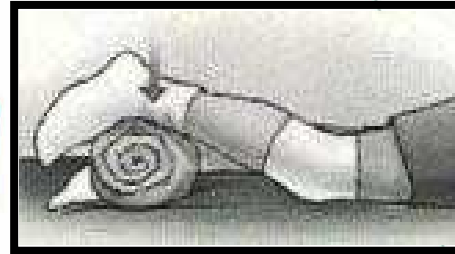
-De pie, elevación de pierna extendida Sin doblar la rodilla, 10 veces.

-Acuéstese o siéntese con sus rodilla dobladas sin moverse a unos 10 grados.

-Presione los talones contra el suelo, contraiga los músculos de la parte posterior. Mantenga la tensión 5 segundos y luego relaje. Repita 10 veces.

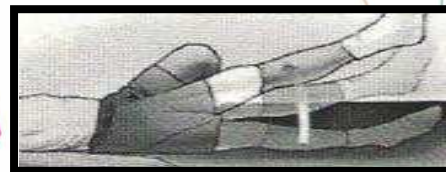


Presione el tobillo sobre una toalla y mantenga la pierna lo más extendida posible, repite 10 veces

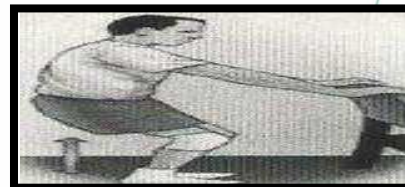


- Elevación con pierna extendida, 10 veces.

- Eleve la pierna unos 10 cm y mantenga 5 segundos, continúe elevando la pierna otros 10 cm y vuelva a la posición inicial



- Cuclilla parcial, con silla, 10 veces. NO BAJE más de 90° y mantenga la espalda recta.



RECOMENDACIONES AL ALTA

ARTROSCOPIA DE RODILLA (MENISCECTOMIA)



Empresa Pública Hospital Costa del Sol
CONSEJERÍA DE SALUD