



Guías de autocuidados Recomendaciones del enfermero/a y procedimiento terapéutico

21. Artroscopia de rodilla

¿Qué es una artroscopia de rodilla?

Es el examen realizado, mediante un aparato endoscópico, que se introduce en el interior de la articulación de la rodilla, y que permite realizar intervenciones de meniscos, ligamentos, tendones, y de la sinovia (envoltura de la articulación), sin abrir la articulación, lo que supone una rápida recuperación del paciente, minimizando los riesgos.

Rodillera o vendaje en su rodilla

Usted lleva una rodillera o media elástica en su rodilla; debe mantenerla hasta el día que tenga consulta con su médico. Dicha rodillera se retira para dormir y se la colocará después de la ducha, al día siguiente.

Vendaje y cuidado de la herida

Debe ducharse diariamente y aplicar, de nuevo, los apósitos limpios y secos.

Puede que el primer día este vendaje se manche con líquido sanguinolento.
No se preocupe, es normal.

Si observa que el segundo día continúa manchando, entonces sí consulte con el Servicio de Urgencias del Hospital.

Deambular

Es importante movilizar precozmente la extremidad intervenida para evitar complicaciones vasculares (tromboflebitis).

Utilice los bastones para caminar, tal como se le ha enseñado.

El primer día puede ponerse en la rodilla una bolsa de hielo durante 10-15 minutos, envuelta en una toalla para evitar el contacto directo con la piel.



Ejercicios

Se recomiendan ejercicios de potenciación muscular y flexión de la rodilla.

Échese sobre su espalda y relájese, levante la pierna completamente extendida y manténgala durante 5 segundos.

- Flexione una pierna y mantenga el pie apoyado firmemente.
- Levante la pierna extendida unos 8 cm, durante unos 5 segundos. Descanse, luego repita la operación con la pierna contraria.

Repita los ejercicios 10 sesiones cada 2 horas. Si después nota inflamada la rodilla puede aplicarse hielo local, protegido para no lesionar la piel.

Cuándo debe acudir a urgencias

Si presenta fiebre, dolor, derrame articular, frialdad de la extremidad, hormigueo o inflamación en la pierna intervenida, consulte con el sanitario de su Centro Asistencial.

Recomendaciones individuales

