



BELAUNeko ARTROSKOPIA ARTROSCOPIA RODILLA

Honelakorik gertatuz gero, medikuari abisatu:

- ↪ **Odol gehiegi dario**
- ↪ **Handitu egin da**
- ↪ **Hotzikarak**
- ↪ **Min handiegia**
- ↪ **Sukarra (38° C baino gehiago)**

Belauneko artroskopia egin behar izan duzu berriki. Ondo sendatzeko, aholku hauei jarraitu

- 1.** Ebakuntzako egunean, ohean egon behar duzu, atsedenean. Nahi baduzu, komonera joateko jaiki.
- 2.** Hurrengo egunetik aurrera, ibili bai, baina lasai lasai: ibilera eta ahalegin handirik gabe.
- 3.** Lehenengo egunetan, belaun gainean izotz-poltsa bat jartzea komeni da.
- 4.** Izterra altxatzeko ariketak egin: sei serie, 50 altxaldi serie bakoitzean.
- 5.** Belauna mugitzen hasi. Horretarako, ohe-ertzean jarri, eta belauna tolestu eta luzatu, sendagileak ezetz esan ez badizu behintzat.
- 6.** Txorkatila mugitzen hasi.
- 7.** Ez da makulurik erabili beharrik izaten, sendagileak erabiltzeko esaten ez badizu behintzat.
- 8.** Agindutako sendagaiak hartu (tronboen aurkakoak bereziki).

Es necesario que avise a su médico en caso de:

- ↪ **Sangrado excesivo**
- ↪ **Inflamación**
- ↪ **Escalofríos**
- ↪ **Excesivo dolor**
- ↪ **Fiebre (más de 38° C)**

Acaba de ser operado de Artroskopia de Rodilla. Para una óptima recuperación siga las siguientes recomendaciones

- 1.** El día de la intervención debe permanecer en reposo en cama, pudiendo levantarse al baño.
- 2.** A partir del día siguiente de la intervención debe hacer reposo relativo, evitando grandes caminatas o esfuerzos.
- 3.** Suele ser recomendable poner una bolsa con hielo sobre la rodilla, los primeros días.
- 4.** Es aconsejable realizar ejercicios de elevación del muslo en 6 series al día de 50 alzadas cada vez.
- 5.** Debe movilizar la rodilla, doblando y estirando al borde de la cama, a no ser que le haya indicado su médico lo contrario.
- 6.** Debe movilizar el tobillo.
- 7.** No suele ser necesario el uso de muletas a menos que el médico se lo haya indicado
- 8.** Tiene que tomar la medicación adecuada (especialmente importante la toma de antitrombóticos) que se le haya indicado.