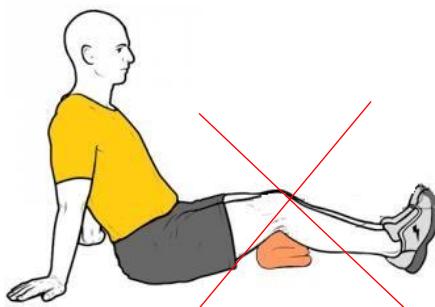


## RECOMENDACIONES PTR

- 1- **Prohibido** ponerse un cojín bajo la curva de la rodilla: **¡JAMÁS!**



- 2- Recuerde que es muy importante relajar la curva de la rodilla operada con el fin de que el dolor desaparezca lo antes posible. Si permanece con la rodilla doblada por sí misma, o con un cojín debajo de la curva, ya sea por comodidad, por dolor, o para poder descansar, se quedará con una cojera para siempre.
- 3- De la misma manera, cuando esté sentado en una silla, lleve la pierna operada todo lo hacia atrás que pueda para no perder la elasticidad de sus músculos, tendones y ligamentos.
- 4- Debe llevar calzado anudado y con el talón sujeto:

### **NUNCA CHANCLA.**

- 5- Al caminar, **no debe meterse** dentro del andador. Camine lo más normal posible, rebasando un pie al otro y apoyando firmemente el talón y la punta del pie, sin huir del apoyo de la pierna intervenida. ¡Por apoyarse en ella, no se le va a romper!
- 6- Puede salir a pasear. Empiece con trayectos cortos y, poco a poco, vaya a lugares más alejados. Cuando regrese a su domicilio, póngase **HIELO sobre la rodilla: NUNCA en la parte posterior.** No debe permanecer más de 1 hora seguida sin levantarse, ni más de 1 hora seguida sin sentarse. (Puede aprovechar cada vez que se levante para ponerse hielo).
- 7- Si precisa subir escaleras, empiece subiendo la pierna del lado sano un escalón y suba después la pierna intervenida, al mismo escalón. Para bajarlas, baje un escalón primero la pierna intervenida y después la pierna sana al mismo escalón.
- 8- Cuidado de la herida (incluso con las grapas): Lavarse la herida con agua y jabón; secarla a golpes suaves con una toalla, sin restregar; ponerse yodo y dejarla al aire.

Le retirarán la mitad de las grapas a partir de los 15 días de la intervención. Cuando ya no le quede ninguna, siga con la limpieza diaria de la zona pero ya no tiene que seguir poniéndose el yodo. A partir de ese momento: póngase crema hidratante.