



Servicio Corpus Christi



Servicio Coastal Bend



WWW.COWBOYHEALTHCARE.COM

Flujograma para Pacientes Postoperatorios de Reemplazo Total de Rodilla (TKR) / Cadera (THR)

¡Bienvenido a tu Camino de Recuperación! Este flujograma te guía a través de tu plan de fisioterapia a domicilio de 5 visitas desde el día 2 postoperatorio hasta el día 12-14 después de tu reemplazo total de rodilla (TKR) o cadera (THR). Tu fisioterapeuta evaluará tu movimiento para garantizar la seguridad, utilizando andador con ruedas en todo momento. Sigue los pasos para moverte con seguridad, reducir la inflamación, curar la herida y recuperar la independencia en casa. Hemos incluido enlaces con códigos QR a videos explicativos. Solo enfoca la cámara de tu teléfono en los puntos y aparecerá el video. ¡Siempre puedes preguntar a tu médico, fisioterapeuta o enfermera!



www.Cowboyhealthcare.com

Visión General del Flujograma

Objetivo: Mapa visual de tu rehabilitación en casa, enfatizando el uso del andador con ruedas para toda la movilidad y prevenir caídas.

Estructura: 5 visitas de 1 hora cada una, con pasos y metas claras.

Componentes clave:

- Control de signos vitales y revisión de herida/piel.
- Evaluación de seguridad y limpieza del hogar.
- TKR: “Regla 20/20” y ejercicios.



20/20 VIDEO EXPLICADO DE LE REGLA

- THR: Actividades según tolerancia respetando precauciones de cadera.
- Pruebas: Levantarse de silla, caminar, alcanzar (ver Anexo).
- Entrenamiento funcional: Uso del baño, ducha, entrar/salir del auto, garaje, buzón y escaleras, todo con andador con ruedas.

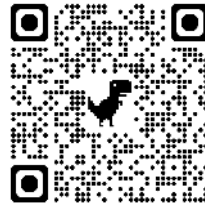


VIDEO DE ENTRENAMIENTO PARA SUBIR ESCALERAS DE FORMA SEGURA

- Educación: Nutrición, hematomas, precauciones de cadera (THR), uso correcto del andador.
- **Metas:** Movilidad segura con andador, menos inflamación/dolor, cicatrización de la incisión, independencia en actividades diarias.



Visita 1 (Día 2): Comenzar



VISITA 1 VIDEO

Paso 1: Control de signos vitales (presión arterial, frecuencia cardíaca, respiración, oxígeno).

Paso 2: Revisión de herida/piel

- Inspeccionar incisión, piel y enseñar cuidado del dispositivo NPWT si lo usas.
- Seguir instrucciones del cirujano (mantener seco, etc.).



Paso 3: Seguridad y limpieza del hogar

- Identificar riesgos de caída (alfombras, desorden) e infecciones.
- Recomendar barras de apoyo, caminos despejados, limpieza de baño.
- Usar andador con ruedas SIEMPRE para toda movilidad



Paso 4: Educación

- **TKR:** Aprender la “Regla 20/20” (8 horas/día: 20 min con rodilla flexionada + 20 min recta).



VIDEO DE FLEXIÓN DE RODILLA



VIDEO DE EXTENSIÓN DE RODILLA

- **THR:** Escuchar a tu cadera, no forzarla.
 - Precauciones de cadera anterior: No retroceder el pie, no girar dedos hacia afuera, no flexionar $>90^\circ$ ni cruzar piernas.



VIDEO DE PRECAUCIÓN PARA LA CADERA ANTERIOR

Precauciones de cadera posterior/lateral: No flexionar $>90^\circ$, no cruzar piernas, no girar dedos hacia adentro.



VIDEO DE PRECAUCIÓN PARA LA CADERA LATERAL POSTERIOR

VIDEO DE USO SEGURO DEL BAÑO PARA LA CADERA LATERAL POSTERIOR

- **Hematomas:** Es normal por anticoagulantes (probablemente aspirina bebé). Vigilar signos de TVP (hinchazón/dolor intenso) → llamar al cirujano.



VIDEO SOBRE MORALEJAS Y NUTRICIÓN



- **Nutrición:** Proteínas (huevos, carne), mucha agua, poca sal, fibra (verduras).
- Uso correcto del andador con ruedas (siempre).



VIDEO DE USO SEGURO DEL ANDADOR CON RUEDAS

Paso 5: Actividades

- **TKR:** Flexión suave de rodilla, bombas de tobillo (20 rep).
- **THR:** Caminatas cortas/sentarse según tolerancia, respetar precauciones.
- Pruebas: Cronometrar levantarse de silla.
- Entrenamiento funcional:
 - Movilidad en cama,
 - transferencias silla-cama,
 - uso del baño,
 - simulación de ducha,
 - discusión de auto/garaje/buzón (todo con andador).

Tareas en casa:

- **TKR:** Regla 20/20, bombas de tobillo, flexiones suaves (10 rep × 2/día), andador siempre.
- **THR:** Sentarse/caminar según tolerancia, bombas de tobillo, flexión de cadera (10 rep × 2/día, parar si duele), practicar baño/ducha, respetar precauciones, andador siempre.



Visita 2

(Día 4-5): Ganar confianza



VISITA 2 VIDEO



Pasos 1-3: Igual que Visita 1 (énfasis en andador siempre).

Paso 4: Repaso de Regla 20/20 (TKR), precauciones de cadera (THR), nutrición y andador.

Paso 5: Actividades

- **TKR:** Flexión 70-80°, deslizamientos de talón (10 rep × 2), estiramientos 45 seg × 2.
- **THR:** Caminar 15-30 m (50-100 ft), sentarse más tiempo, respetar precauciones, andador.
- **Pruebas:** Cronometrar levantarse y caminar.
- **Entrenamiento funcional:**
 - Transferencias al baño (asiento elevado en THR posterior),
 - práctica de ducha,
 - entrada al auto (pierna operada primero en TKR; pierna sana primero en THR),
 - simulación garaje/buzón (todo con andador).

Tareas en casa:

- **TKR:** Añadir deslizamientos de talón, continuar Regla 20/20, masaje de cicatriz (si autorizado), andador.
- **THR:** Caminar 15-30 m, añadir abducción de cadera, practicar auto/baño/ducha, respetar precauciones, andador.



Visita 3 (Día 7-8): Moverse más



VISITA 3 VIDEO



Pasos 1-3: Igual (énfasis en andador).

Paso 4: Reforzar Regla 20/20, precauciones, nutrición, andador.

Paso 5: Actividades

- **TKR:** Flexión 90°, deslizamientos de talón, estiramientos 60 seg × 2.
- **THR:** Caminar 30-45 m (100-150 ft), aumentar tareas, precauciones, andador.
- **Pruebas:** Todas las pruebas de equilibrio y marcha.
- **Entrenamiento funcional:**
 - Perfeccionar baño/ducha,
 - auto/garaje/buzón (supervisado),
 - iniciar escaleras (patrón “sube con la buena, baja con la operada”) si está listo, todo con andador.

Tareas en casa:

Continuar ejercicios anteriores + distancias mayores, andador siempre.



Visita 4 (Día 10-11): Mayor independencia

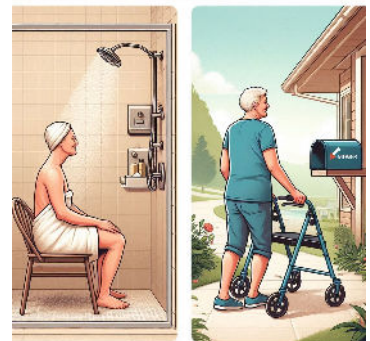


VISITA 4 VIDEO

Pasos 1-4: Igual + repaso de hematomas y TVP.

Paso 5: Actividades

- **TKR:** Flexión 100°, extensiones terminales de rodilla (10 × 2).
- **THR:** Caminar 45-60 m (150-200 ft), actividades diarias completas, precauciones, andador.
- **Entrenamiento funcional:**
 - Independencia en baño/ducha/auto/buzón/escaleras con andador.



Tareas en casa:

- Añadir ejercicios nuevos,
- aumentar distancias,
- andador.



Visita 5

(Día 12-14): Listo para el siguiente paso



VISITA 5 VIDEO



Pasos 1-4: Último repaso + preparación para fisioterapia ambulatoria.

Paso 5: Actividades finales, todas las pruebas.

- Independencia total en actividades diarias con andador.

Plan de alta:

- Iniciar fisioterapia ambulatoria para fuerza y equilibrio.
- TKR: Reducir Regla 20/20 a 4 horas/día después del día 14.
- THR: Aumentar distancias y actividades, respetar precauciones hasta indicación del cirujano.
- Continuar nutrición, higiene, vigilancia de herida/hematomas, usar andador o bastón según indique el fisioterapeuta.



Anexo:

Pruebas Especiales

Timed Up and Go (TUG): <20 seg (bajo riesgo de caída).

30-Seg Chair Stand: Según edad/sexo (ej. 12-17 repeticiones 60-64 años).

Five Times Sit-to-Stand: <15 seg.

Two-Minute Walk Test: ~100-150 m (60-69 años).

Functional Reach: >15 cm (bajo riesgo).

Four Square Step Test: <15 seg.

¡Estás en el camino correcto! Sigue usando tu andador con ruedas hasta que tu fisioterapeuta te indique lo contrario. ¡Ánimo!

