

Recomendaciones sobre la

PRÓTESIS TOTAL DE RODILLA

- Mantenga la pierna elevada siempre que sea posible.
- Si está tumbado/tumbada, no ponga **nada debajo de la rodilla**. Si está sentado/sentada, alterne la posición de la pierna **en flexión y en extensión**.
- Para sentarse, escoja **sillas altas y con reposabrazos** o sillones rígidos.
- Si nota que **la pierna está inflamada**, no se preocupe: **es habitual**.

 Haga los ejercicios indicados y después póngase hielo en la zona para aliviar la hinchazón.
- Use calzado cerrado, para que le sujete bien el pie.
- Procure seguir una dieta equilibrada, pues el exceso de peso no es recomendable para recuperarse.