

# Indicaciones de uso de bastones en Post Cirugía de Rodilla

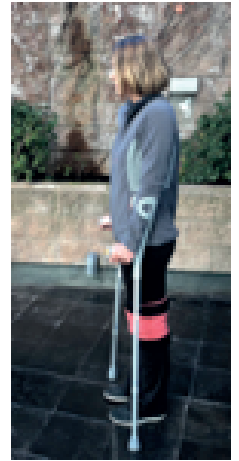
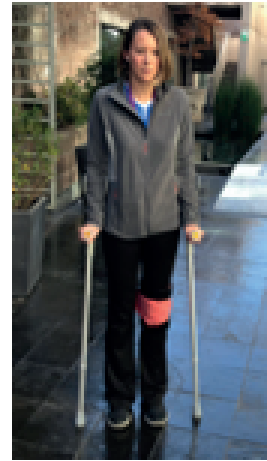
## ¿Cómo es el uso de dos bastones postoperatorio de una cirugía de Rodilla?

El uso de bastones sera indicado en muchas cirugias desde el primer dia postoperatorio. Hay que saber que cada cirugía es distinta, por lo que es necesario seguir las instrucciones de carga que indique el traumatólogo y sus progresiones.

### Indicaciones importantes antes de comenzar

#### 1. Ajustarlos a la altura de cada uno.

- 1.a. Hombros deben quedar relajados al ponerse de pie (estos no deben elevarse o descender)
- 1.b. Codos deben quedar en leve flexión.
- 1.c. La abrazadera debe quedar 2,5 cms. por debajo del codo.
- 1.d La empuñadura debe quedar a la altura de la cadera
- 1.e. Tronco debe estar en posición erguida.
- 1.f Paralelos al tronco, aprox. 10 cms.

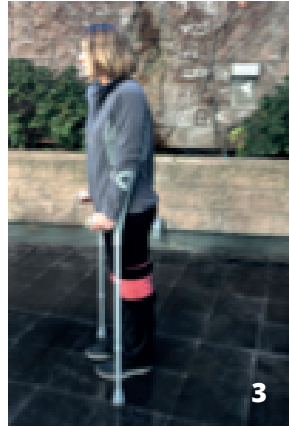


#### 2. Asegurarse de que las gomas que contactan el piso esten en buen estado.

## Secuencia para el uso de 2 bastones

### 1. 4 apoyos 3 tiempos

Esta forma es la más segura para comenzar a utilizar los bastones en el caso de que no sienta mucha confianza.



1. Llevar los dos bastones hacia adelante
2. Llevar la pierna operada a la misma línea que los bastones
3. Llevar la pierna no operada a la misma línea de los bastones

### 2. 4 apoyos 2 tiempos

Una vez que logre tomar más confianza, comenzara con esta secuencia con la cual podrá desplazarse con mayor comodidad.



1. Llevar los dos bastones hacia adelante al mismo tiempo que la pierna operada a la misma línea
2. Llevar la pierna no operada más adelante que la línea de los bastones

## Preguntas frecuentes de nuestros pacientes

La siguiente es una guía de cómo evolucionan habitualmente nuestros pacientes. Pueden existir cambios, porque cada caso es individual

### ¿Cuánto puedo caminar?

Comenzar con tramos cortos, varias veces al día. Lo ideal es ir tomando confianza, para poder reeducar la marcha lo antes posible.

### ¿Cuánto cargar?

Esto va a depender del tipo de cirugía, por lo que es importante saber cuanta carga esta permitida por el traumatólogo para los primeros días.