

Otto Bock®

QUALITY FOR LIFE



La Amputación de las Extremidades Inferiores

Terapia & Rehabilitación

Contenido

Amputado - ¿Y ahora qué?.....	4
La Amputación.....	8
· ¿Por qué amputar?.....	8
· La Amputación y las Alturas de Amputación... ..	8
La Terapia después de la Amputación.....	10
La Terapia del Edema	12
· La Postura... ..	13
· El Sentado Correcto.....	14
· El Movimiento.....	14
· La Terapia Compresiva Temprana.....	15
· La Venda de Compresión.....	16
· La Funda de Silicona.....	16
· La Terapia Compresiva Complementaria... ..	17
Los Ejercicios sin la Prótesis.....	18
· El Estiramiento de la Musculatura en la Extremidad Residual.....	18
· Los Ejercicios de Desarrollo Muscular en el Lado Sano.....	18
► El Proceso de Adaptación.....	20
Los Ejercicios sin la Prótesis	22
· El Ejercicio para el Desarrollo Muscular – la Extremidad Residual.....	22
· El Ejercicio para el Desarrollo Muscular – El Torso... ..	22
El Cuidado de la Piel y la Cicatriz.....	23
· La Insensibilización de la Piel... ..	23
· El Tratamiento de la Cicatriz.....	24
La Recuperación en el Competence Centre.....	26
El Uso de la Prótesis... ..	27
· Acople y Desacople Correctos... ..	27
· Limpieza de la Prótesis... ..	27
La Rehabilitación de la Marcha.....	28
· Sentarse y Ponerse de Pie.....	28
· Objetivos de la Rehabilitación de la Marcha... ..	28
· Caminar Seguramente en Superficies Niveladas.....	30
· Caminar Seguramente en Rampas y Escaleras... ..	30
· Ejercicios en el Terreno.....	31
Otros Tratamientos Terapéuticos.....	32
· Fortalecimiento Muscular del Torso y la Estabilización de la Pelvis.....	32
· Ejercicios de Equilibrio y Coordinación.....	32
· Asesoramiento de Productos Médicos... ..	34
· Pasatiempos y Deportes... ..	34
Preguntas Frecuentes... ..	36



Desde hace más de 90 años, Otto Bock ayuda a las personas a mantener o a recuperar su libertad de movimiento con productos y servicios de alta calidad. Seguimos un enfoque multidisciplinario, como fabricantes de productos para personas con movilidad limitada.

Logramos desarrollar una competencia técnica que contribuye con su rehabilitación exitosa, con la ayuda de doctores, terapeutas, universidades y otros institutos de investigación y con los conocimientos derivados del desarrollo de nuestros productos y servicios.

También aseguramos la difusión de nuestra experiencia técnica alrededor del mundo con la capacitación continua de personal clínico autorizado. De esta manera, seguimos nuestro objetivo de ofrecerle la movilidad máxima posible y la independencia a través de soluciones personalizadas e innovadoras.

Amputado - ¿Y ahora qué?

El propósito de este folleto es contarle lo que puede esperar después de una amputación y cómo prepararse mejor para usar una prótesis.

El objetivo más importante es restablecer su movilidad. Nosotros, como Competence Centre de Otto Bock, queremos trabajar con usted para llevar a cabo una misión: proporcionarle la máxima movilidad e independencia para que pueda llevar su vida en el futuro lo más normal posible.

No existen reglas generales en el proceso de la rehabilitación ni la duración que le sigue a una amputación de una pierna. Este proceso toma varios meses en promedio y depende de varios factores.

Por favor lea las páginas 20 y 21 para tener una visión de conjunto del proceso general de adaptación.

Las posibilidades que ofrecen las prótesis modernas de Otto Bock satisfacen los requisitos de la vida diaria. Sin embargo, su participación activa desempeña un papel decisivo para el éxito en la adaptación.

Le ayudarán una prótesis optimizada de Otto Bock y su equipo de rehabilitación. Este equipo está conformado normalmente por doctores, terapeutas, técnicos en prótesis y personal de enfermería.

Encontrará más adelante recomendaciones terapéuticas y de rehabilitación. Sin embargo, el asesoramiento de su equipo de rehabilitación siempre prima sobre lo demás porque este equipo está en la mejor posición para evaluar su situación particular.





User

Erwin Volmert

Sufrí un accidente grave de motocicleta en 1956.

Resulté gravemente herido en mi pierna derecha, la cual tuvo que ser amputada. El tiempo que siguió fue muy difícil para mí. Pero le puedo asegurar que ahora llevo una vida normal, aunque cambió en algunos aspectos en comparación como era antes. Quiero compartir con usted mis experiencias positivas.

Me sorprendieron las posibilidades que ofrece el campo de la protética moderna. Pero debo reconocer que hasta la mejor tecnología de adaptación ortopédica no

puede producir resultados satisfactorios sin el acompañamiento de tratamientos terapéuticos y de rehabilitación.

En la medida de lo posible, el apoyo terapéutico hasta la adaptación, con una prótesis optimizada no sólo es importante, sino absolutamente imprescindible. Igual de neurálgico es la rehabilitación de la marcha. El Competence Centre de Otto Bock ofrece todo esto para los pacientes amputados.

Quisiera desearle mucho éxito con su rehabilitación y lo mejor del mundo en el proceso que en este instante comienza.



LA OPINIÓN DE NUESTRA EXPERTA



Sólo puedo recalcar, desde mi perspectiva como terapeuta ocupacional, lo importante que son los tratamientos terapéuticos durante todo el proceso de adaptación de la prótesis.

El objetivo de la adaptación en su conjunto es de hacerlo lo más independiente posible en su vida diaria. Aprenderá a utilizar óptimamente las opciones que le ofrece su prótesis, y así recuperará un aumento significativo en su calidad de vida.

A medida que acompaño este proceso de rehabilitación, me doy cuenta de lo importante que es para los pacientes recibir información exhaustiva: para prepararse para la prótesis y para desempeñarse con ella, incluyendo la capacitación en su uso.

Es por esto que desarrollamos este folleto en Otto Bock. Ofrece información completa sobre estos temas.

TERAPEUTA

Daniela Wüsterfeld
Competence Centre de Otto Bock

La Amputación



Se requiere la amputación cuando no se espera que sane una parte afectada del cuerpo o cuando, como resultado de esta, la vida del paciente está en riesgo. Entre las causas se pueden encontrar trastornos circulatorios, las infecciones, los accidentes o el cáncer.

La amputación y las alturas de amputación

La amputación es cercenar un hueso en un tejido sano o una parte del cuerpo en una articulación (desarticulación). El término altura de amputación se refiere al lugar donde se amputa la parte del cuerpo. El médico establece la

altura de la amputación antes de la operación con base a la causa de la misma.

En el caso de una intervención planeada también se consulta generalmente a un técnico en prótesis con el fin de establecer cuál altura de amputación es la más favorable para la posterior adaptación de la prótesis.

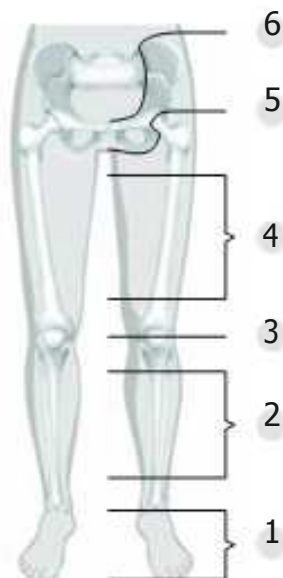
Hay disponibles diversas prótesis para diferentes alturas de amputación. Nuestro técnico en prótesis le ayudará a decidir cuál es la correcta para usted. Los siguientes factores, entre otros, juegan un papel primordial:

- La altura de la amputación
- Su salud
- Su estado físico
- El entorno de su hogar
- Su ambiente de trabajo



Las Alturas de Amputación

- 6 Hemipelvectomía
- 5 Desarticulación de cadera
- 4 Amputación transfemoral
- 3 Desarticulación de rodilla
- 2 Amputación transtibial
- 1 Amputación del pie



La Terapia después de la Amputación



La siguiente información se proporciona específicamente para prepararlo en el uso de una prótesis. Esto le hará más fácil usar óptimamente la prótesis más adelante.

Limitamos el siguiente material a la amputación transfemoral, porque no podemos evaluar cada caso individual en este folleto.

Los tratamientos terapéuticos iniciales comienzan poco después de la amputación. La herida se vendará y se prepara para usar una prótesis. La adaptación de la prótesis y el proceso en sí de la rehabilitación comienza tan pronto sane bien la herida. Esto puede tomar hasta seis meses, en la mayoría de los casos.

Su participación personal se vuelve más y más importante en el transcurso de la terapia.

Su equipo de rehabilitación lo apoyará durante este tiempo. Por favor hable con su equipo de rehabilitación si nota que no se llevan a cabo ciertas pautas que se identifican en este folleto. Sus terapeutas están en la mejor posición para evaluar si las medidas en cuestión son adecuadas para usted.

Por favor lea cuidadosamente las siguientes secciones. No es posible subsanar posteriormente los pasos de adaptación que hayan hecho falta.



Terapia para el Edema



Se espera que haya hinchazón del tejido de la extremidad residual (muñón) después de la operación. Esta hinchazón (edema) es una reacción normal de la operación. Normalmente disminuye después de una semana.

La herida sólo se venda ligeramente hasta que se extraigan las suturas. Inicialmente, no se debe aplicar presión a la extremidad residual. Es importante colocarla la más arriba del corazón durante los primeros días después de

la operación, con el fin de asegurar que disminuya la hinchazón, incluso para la curación misma de la herida. El personal de enfermería le explicará cuál es la mejor posición para usted.

Se debe medir regularmente la circunferencia de la extremidad residual para evaluar si disminuye la hinchazón. Observe que se utilicen siempre los mismos puntos de medición y que se registren los resultados en formatos para ello. Si no se sigue este procedimiento, los resultados no

“La Postura Correcta”

se pueden comparar y no es posible discernir si ha disminuido la hinchazón ni con qué rapidez. Si dura mucho tiempo la hinchazón de la extremidad residual, la herida no puede sanar tan bien, de modo que debe pasar más tiempo antes de que se pueda adaptar la prótesis.

La posición

Debe adoptar una postura correcta de su cuerpo, aún en la cama del hospital, para que los músculos no se atrofien y/o se contraigan, lo cual puede impedir con el tiempo la extensión completa de las articulaciones. Es muy importante la extensión adecuada cuando se pare y camine erguido. Aunque la mayoría de los pacientes adoptan inicialmente una postura cómoda y sin dolor, la experiencia nos muestra que esto no es lo ideal. De hecho, se debe extender la extremidad residual lo más que se pueda (Figura 1). Bajo

ninguna circunstancia, se debe colocar la extremidad residual en una posición flexionada por un período prolongado de tiempo, p.ej. sobre una almohadilla (Figura 2 y 3), ya que los músculos en la región de la cadera se contraen y esto reduce posteriormente. La movilidad de la extremidad residual. Otra medida preventiva es tener un colchón firme. Esto no permite que se hundan las nalgas en el colchón cuando esté acostado de espaldas, lo cual hace que su cadera quede flexionada.

Recomendamos acostarse boca abajo por treinta minutos aproximadamente dos veces al día, después de una amputación transfemoral. Coloque la cabeza hacia el lado sano durante este tiempo. Esto produce una ligera contracción muscular de la cadera en la extremidad residual (Figura 4). Como consecuencia se neutraliza la contractura de estos músculos.



La Terapia del Edema



El Sentado Correcto

Posiblemente requerirá una silla de ruedas después de la operación. Se debe utilizar una silla con asiento firme después de una amputación transfemoral. Esto ayuda a prevenir cambios en la columna vertebral. Debe emplear una plataforma prolongada después de una amputación

transtibial (Figura 1). Esto contrarresta la contracción de la rodilla y la hinchazón de la extremidad residual.

El Movimiento

Mueva su extremidad residual de vez en cuando. Esto asegura que sus articulaciones no pierdan la movilidad. Es importante la movilización temprana,

p.ej., mientras está sentado en la silla ya que esto tiene un efecto positivo para activar la circulación y le ayudará con el equilibrio. Dígle a su terapeuta que le muestre los ejercicios correctos en esta parte (Figura 2). Es esencial una combinación de sentado correcto y de movimiento.

“El Movimiento es Importante”

La Terapia Compresiva Temprana

Recibirá un vendaje para la herida, después de la operación, el cual se cambiará regularmente. Después de esto habrá una terapia compresiva con una venda de presión. El médico que lo atiende determinará el momento preciso.

El propósito de la terapia compresiva es reducir el edema de la extremidad residual y prepararla para su prótesis posterior. La compresión en la extremidad residual ayuda a optimizar la adaptación de su prótesis. Adicionalmente, la compresión estimula la circulación en la extremidad residual.

Esto reduce el dolor y favorece la cicatrización.

Las fotos muestran varias técnicas de terapias compresivas: La envoltura de la extremidad residual (Figura 3) o la utilización de una venda de silicona prefabricada, el llamado liner (o funda) de silicona (Figura 4).

El tipo de venda de compresión o de la funda se puede determinar con base al color de piel o la temperatura. En particular la venda/funda se debe quitar de vez en cuando para revisar la extremidad residual en caso de haber trastornos circulatorios o de sensibilidad.



La Terapia del Edema



La Venda de Compresión

La venda de compresión se utiliza para regular la presión de un día para otro o incluso durante el transcurso de un mismo día. La presión debe ser mayor al final de la extremidad residual y disminuir gradualmente hacia la parte superior. Se emplean aquí las vendas elásticas aseguradas con cinta. El personal autorizado debe colocar las vendas (Figura 1, 2) o el personal de enfermería lo debe entrenar en la técnica adecuada de vendaje. Es importante evitar el estrangulamiento de la extremidad residual con el vendaje; no debe sentir dolor.



Por otro lado, las fundas de silicona son rápidas y fáciles de usar. Están disponibles en una variedad de tamaños prefabricados. Es importante asegurarse de que no quede aire atrapado al final de la extremidad residual cuando se coloque la funda, para crear una presión más uniforme y equilibrada posible en el lugar de la amputación (Figura 3, 4)!

Es posible que experimente inicialmente un aumento en la transpiración dentro de la funda. Este problema se autocorregirá después de usarlo por algún tiempo.

Las Fundas de Silicona



4

“La Compresión Correcta en la Extremidad Residual”

Puede aplicar el ungüento Otto Bock Derma Prevent a la piel, para evitar una posible irritación de la misma, en la extremidad residual cerca del extremo de la funda. También es muy importante limpiar la funda de silicona después de cada uso. Para mayor información, por favor consulte las instrucciones de uso de la funda.

La Terapia Compresiva Complementaria

El proceso de adaptación de la prótesis puede comenzar tan pronto como se establezca por un período prolongado de tiempo, el volumen de la extremidad residual, es decir, cuando la medición de la circunferencia de la misma deje de disminuir.

Se debe mantener continuamente la compresión hasta este momento. Su equipo de tratamiento le mostrará, o a su familia, cómo lo puede hacer usted por su cuenta. (Figura 5,6).

Debe continuar usando su venda de compresión o la funda el resto del tiempo, si sólo usa la prótesis por períodos breves de tiempo al comienzo del proceso de adaptación (p.ej. para adaptaciones en el Competence Centre)

No se requerirá compresión adicional, una vez utilice su prótesis por períodos prolongados de tiempo.



Los Ejercicios sin la Prótesis

Las actividades que se describen en esta sección se realizan antes de la adaptación de la prótesis, es decir, antes de que reciba la prótesis. Estos ejercicios de preparación fortalecen la musculatura del torso incluyendo el abdomen y la espalda, la pierna sana y también los brazos.

Los ejercicios de fortalecimiento se pueden realizar con pesas livianas o tiras de caucho en posición boca abajo, sentado o parado (Figura 1,2). Se deben incluir también ejercicios para la extremidad residual. (Figura 3).

El Estiramiento de la Musculatura en la Extremidad Residual

Pronto las articulaciones y los músculos adyacentes a la extremidad residual también se estiran. Si encuentra dificultad para mover

enérgicamente estas articulaciones, puede suministrar apoyo pasivo con la ayuda de una toalla. Es muy importante mantener o recobrar la movilidad máxima de la articulación en todas las direcciones.

Tenga en cuenta, incluso durante esta fase temprana, que estará más tarde de pie y caminando con la prótesis.

Los Ejercicios de Desarrollo Muscular en el Lado Sano

Debe comenzar los ejercicios de tensión de la pierna sana al día siguiente de la operación con el fin de mantener y/o reconstruir lentamente la musculatura. La terapeuta al principio pondrá su mano en los músculos (Figura 5,6). Esto le ayudará a sentir cuáles grupos de músculos tiene

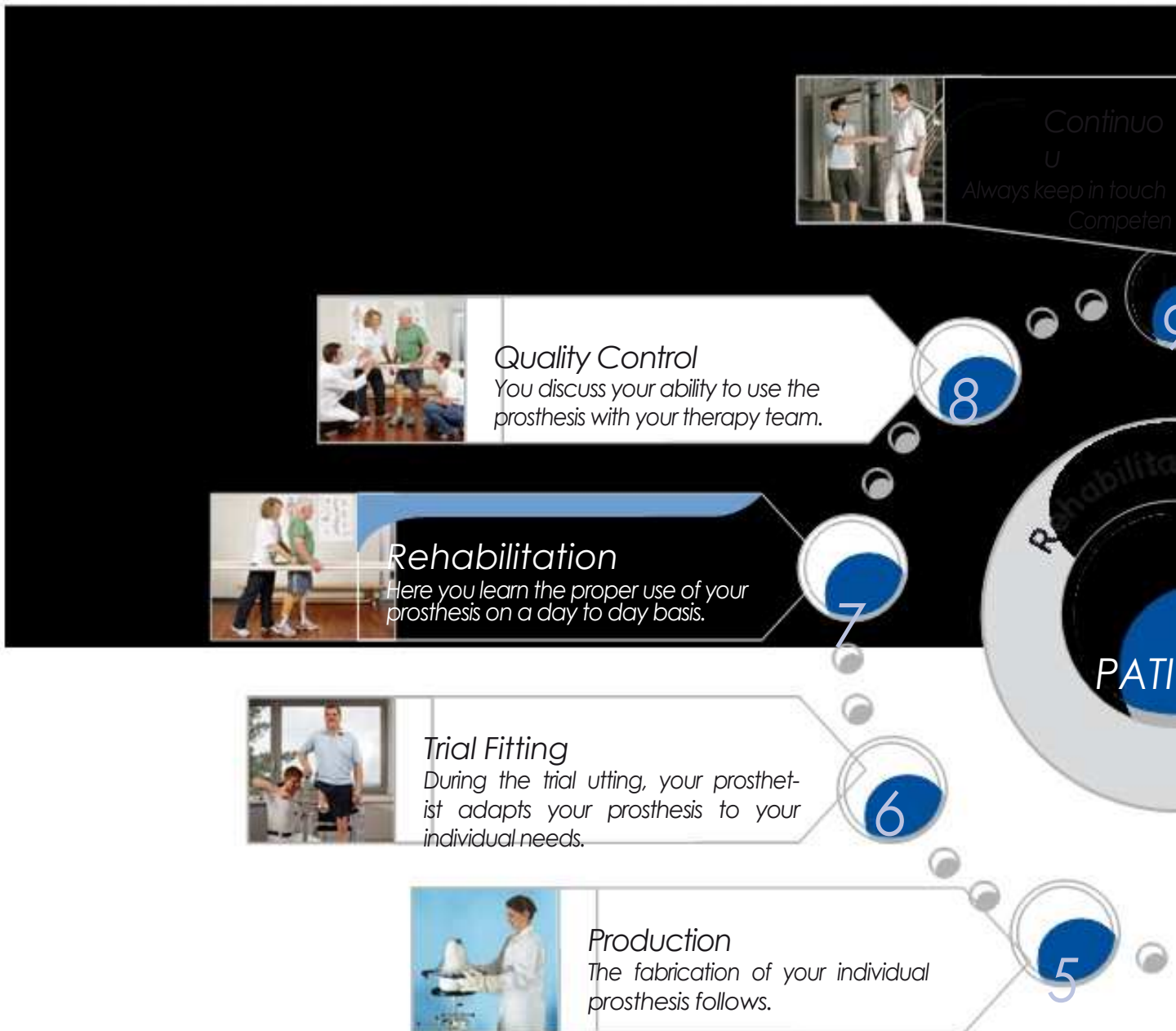


Entrenamiento para los musculos

Los ejercicios se volverán cada vez más exigentes y también se realizarán estando sentado en una silla o de pie. Su terapeuta también le ayudará inicialmente con el entrenamiento (Figura 4); después, usted podrá realizar independientemente los ejercicios. Son importantes estos ejercicios de fortalecimiento para que después pueda realizar las actividades de la vida diaria (p.ej. la higiene personal) aún sin la prótesis y para asegurar que pueda circular seguramente en una pierna con la ayuda de las muletas.



The Fitting Process



us Control
with your Otto Bock
ce Centre.



Examination

A personal interview and thorough physical examination are carried out at the beginning of a utting.



Therapy

This is followed by therapeutic meas-



3



4

Measuring

Your prosthetist takes your individual body measurements and makes a plaster cast if required.



Los Ejercicios sin la Prótesis



Ejercicios para el Desarrollo Muscular - La Extremidad Residual

Debe comenzar los ejercicios para desarrollar la musculatura de la extremidad residual pocos días después de la operación. Por ejemplo, puede envolver ambos muslos en una toalla y extender sus piernas contra el esfuerzo que produce la toalla. Esto ejercita la parte externa de los muslos.



Puede fortalecer la parte interna de los muslos con la ayuda de una almohadilla. Para ello, sostenga la almohadilla entre sus muslos y aplique una presión uniforme en la parte interna de sus muslos con ambas piernas (Figura 2).



Ejercicios para el Desarrollo Muscular - El Torso

La musculatura del torso desempeña un papel decisivo mientras aprende a caminar con la prótesis. Puede prepararse para esta fase importante aún antes de recibir su prótesis.

Para el primer ejercicio, siéntese erguido en una silla sin utilizar el respaldo. Mueva alternadamente sus brazos hacia arriba y abajo mientras respira hondo. Esto aumenta la circulación del aire por sus pulmones y activa toda la circulación.



Otro ejercicio es el "puente".

Colóquese de espaldas, doble la pierna sana y extienda los brazos a ambos lados de su tronco. Luego levante sus nalgas para formar una línea desde el hombro hacia las caderas y a la rodilla (Figura 4).

El Cuidado de la Piel y la Cicatriz



Insensibilización de la Piel

La piel de la extremidad residual es con mucha frecuencia muy sensible después de la amputación. Para ayudar a corregir este problema puede: Utilizar un cepillo suave o una pelota de textura rugosa para masajes y rozar o tocar el área sensible (Figura 5,6).

Esto disminuye la sensibilidad. También puede frotar la extremidad residual con un paño para lavarse o una toalla áspera (Figura 7).

Utilice siempre para estos ejercicios materiales que sean agradables y frótelos desde el extremo hacia el cuerpo.



El Cuidado de la Piel y la Cicatriz



La higiene de la extremidad residual también es muy importante después de que sane la herida. La extremidad residual se debe lavar diariamente con agua y un jabón no perfumado que no dañe la piel. Los productos de cuidado de Otto Bock pueden hacer más fácil el cuidado y la limpieza de la extremidad residual (Figura 1,2).

El Tratamiento de la Cicatriz

La herida de la amputación cierra, en la mayoría de los casos, entre las primeras tres a cuatro semanas y forma una cicatriz.

Pero aún si la cicatriz parece haber sanado bien por fuera y el color del tejido de la misma sólo cambia ligeramente de aquí en adelante, el proceso completo de la cicatrización toma mucho más tiempo. Pasará aproximadamente un año y medio antes de que se cure bien por debajo de la piel.

Definitivamente, necesita humectar frecuentemente la cicatriz desde el inicio (Figura 3), porque el tejido de la misma carece de la capacidad de producir sus propios lubricantes. Se recomiendan las cremas no perfumadas.

Es importante este tipo de cuidado intensivo con el fin de asegurar que el tejido cicatrizante permanezca suave y elástico, a la vez que se vuelva resistente (Figura 4,5). Esto es imprescindible para usar la prótesis.

Las terapias compresivas tempranas también son importantes para ayudar a formar la cicatriz. La compresión con cobertura completa es la mejor manera de prevenir la formación excesiva de tejido cicatrizante.



“El Tratamiento de la Cicatriz”



3



4



5



La Recuperación en el Competence Centre



¡Le damos la bienvenida a uno de nuestros centros de expertos de Otto Bock!

En esta sección aprenderá lo que debe esperar durante el proceso de recuperación en un Competence Centre.

Será sometido a un examen riguroso por nuestro equipo, antes de comenzar el proceso de adaptación de la prótesis y de rehabilitación. Luego usted y el equipo discutirán sus metas personales y los tratamientos de rehabilitación que debe realizar.



El Uso de la Prótesis

i **Ya está listo para su prótesis!**

Aprenderá los primeros puntos cruciales sobre el uso de la prótesis con la ayuda de su terapeuta. Esto incluye cómo ponerse adecuadamente la prótesis y cómo quitársela, cómo ponerse de pie y sentarse, así como la forma de mantener el equilibrio y caminar.

Los componentes de la prótesis seleccionados para usted desempeñan un papel importante. Su programa de fisioterapia se adapta a estos componentes.

Erwin Volmert tiene una prótesis C-Leg® compacta. Su meta de rehabilitación es caminar con ella lleno de confianza.

El Acople y Desacople Correctos

Es importante para el uso diario ponerse y quitarse independientemente la prótesis. Su familia quizás le ayude al comienzo. Sin embargo, la meta es que aprenda a hacerlo de manera independiente.

Existen varias formas de ponerse la prótesis dependiendo del tipo de prótesis y de las características de su extremidad residual. Su terapeuta le mostrará la mejor forma para usted.

La Limpieza de la Prótesis:

Ya aprendió sobre el cuidado de su extremidad residual. La prótesis también se debe limpiar y cuidar diariamente. Limpie con un trapo húmedo la cavidad interna de la prótesis, con el fin de quitar la transpiración y las partículas de piel. Una superficie de contacto limpia ayuda a prevenir la irritación de la piel.

Si usa una funda, por favor siga las instrucciones de uso para su cuidado.



La Rehabilitación de la Marcha



Sentarse y Ponerse de Pie

Una vez aprenda a ponerse y a quitarse la prótesis, sentarse y ponerse de pie son las próximas actividades diarias que aprenderá.



Los ejercicios requeridos dependen de los componentes de su prótesis. Por ejemplo, es posible poner peso en ambas piernas mientras se sienta con una adaptación transfemoral que incluye la rótula C-Leg®. Esto tiene como resultado un alivio considerable para el lado sano, lo cual ayuda a prevenir problemas prematuros de tensión excesiva.

Por la misma razón, también debe poner igual peso en ambas piernas cuando se sienta y se levanta con una prótesis transtibial.

Los Objetivos de la Rehabilitación de la Marcha

La rehabilitación de la marcha puede comenzar, una vez tenga confianza en el manejo de la prótesis.

Los objetivos son los siguientes:

- Mejorar el equilibrio y la coordinación.
- Soportar el peso suficiente en el lado de la prótesis.
- Mantener una posición derecha de la pelvis y del tronco.

Debe continuar fortaleciendo sus músculos porque estos son esenciales para tener una postura estable mientras camina.

“Caminar seguro con la prótesis C-Leg® compacta”



La Rehabilitación de la Marcha



Caminar con Seguridad en Superficies Niveladas

Primero aprenderá a equilibrar su peso corporal y a estar de pie en una pierna entre barras paralelas. No apoye todo su peso en los brazos y en la pierna sana; use también la prótesis.

Tan pronto pueda caminar entre las barras paralelas, sigue la rehabilitación de la marcha sin ayuda. El primer objetivo es reducir gradualmente el uso de las ayudas requeridas inicialmente para caminar. Esto se logra con una combinación de la técnica correcta de caminado y del fortalecimiento de la musculatura del torso.



Evitar los errores al caminar forma parte de los ejercicios de la rehabilitación de la marcha. Su terapeuta siempre estará a su lado y le ofrecerá ayuda. Con el tiempo, no la necesitará.

Caminar con Seguridad en Rampas y Escaleras



Siempre encontrará obstáculos en la vida diaria, p.ej. las escaleras que dan a la calle o en la casa y la rampa que conduce al garaje. Las piezas que integran su prótesis son cruciales para determinar cómo manejar estos obstáculos, ya que las distintas prótesis con rótulas requieren diferentes técnicas para caminar. Por ejemplo, juegan un papel importante la forma de colocar correctamente el pie o de usar una baranda.



“Cruzar los Obstáculos con la Prótesis C-Leg® Compacta”

Los Ejercicios en el Terreno

Debe poder andar seguramente con la prótesis en un terreno irregular. Es por eso que usted y su terapeuta saldrán para poner en práctica las habilidades que ha aprendido, con ejercicios al aire libre. Por ejemplo, le esperan escalones de diferentes alturas y profundidades. También le harán falta con frecuencia barandas, o se encontrarán en el lado equivocado.



Tratamientos Terapéuticos Adicionales



Ejercicios de Fortalecimiento Muscular para la Estabilización del Torso y de la Pelvis

Andar seguro no solo requiere la musculatura de las piernas sino también del torso y de la pelvis. Estos músculos le dan estabilidad a la pelvis y al torso, que le ayudarán a caminar libremente y a mantener erguido el tronco.



Estos dos conjuntos de músculos se debilitan gravemente después de una amputación y se deben rehabilitar. El enfoque de estos ejercicios se encuentra en la llamada rehabilitación de la pierna en el lado de la prótesis, lo cual le ayuda en el aprendizaje de cómo apoyarse con seguridad y erguido sobre su prótesis cuando la otra pierna se levanta del suelo mientras camina.



Ejercicios de Equilibrio y Coordinación

Además de los ejercicios para los músculos, se deben realizar ejercicios con la prótesis para el equilibrio y la coordinación. Los accesorios como los balones fisioterapéuticos, el balancín (sube y baja) y el banco de gimnasia son apropiados para estos ejercicios. También se pueden emplear pelotas o globos. Además, se pueden transportar artículos por diferentes superficies, jugar fútbol y bailar para ejercitar más la coordinación y la destreza.



“Mantenerse en Forma”



Tratamientos Terapéuticos Adicionales

Asesoramiento de Productos Médicos

Si experimenta dificultades con su nueva prótesis mientras realiza ciertas actividades durante la rehabilitación, se pueden probar varios productos cuando sea pertinente. Su terapeuta puede determinar si esta es una opción para usted.

Sin embargo, la regla "cuanto menos, mejor" se aplica a todos los productos; mientras menos productos necesite, mayor será su independencia diaria.

El uso de este tipo de productos es a veces ineludible en el caso de amputaciones bilaterales o de niveles altos de amputación.

Los Pasatiempos y Deportes

Su prótesis de uso diario le debe permitir realizar pasatiempos de mucha actividad. Sin embargo, esta prótesis por lo general no es diseñada para deportes sumamente intensos como el ejercicio del trote. Por lo general, están disponibles prótesis especiales para este propósito y para los deportes. Por favor hable con su técnico en prótesis.

Esperamos haberle suministrado información exhaustiva y le deseamos un gran éxito en su rehabilitación. Haremos todo lo posible para ayudarle a obtener o a restaurar su movilidad y para asegurarnos que salga de nuestro Competence Centre sintiéndose complacido.



“Vivir Activamente la Vida”



Preguntas Frecuentes

1. ¿Por qué siento dolor en mi extremidad residual?

¿Qué puedo hacer al respecto?

Puede presentar diferentes tipos de dolor en su extremidad residual después de una amputación. Entre estos se pueden encontrar dolor de hueso, de la herida, de los nervios, o dolor del miembro fantasma.

El dolor se trata según la causa (p.ej. con medicinas, con calor/frío, envolviendo la extremidad residual). Por favor hable con su especialista o fisioterapeuta.

2. ¿Por qué no me pueden adaptar una prótesis inmediatamente después de la amputación?

La extremidad residual todavía está inflamada y la piel es sensible después de la operación. La herida también necesita tiempo para sanar adecuadamente. Asegúrese de que se lleven a cabo los tratamientos terapéuticos descritos en este folleto antes de comenzar el proceso de adaptación de la prótesis.

3. Cuando toco la piel de mi extremidad residual, se siente "rara". ¿Qué puedo hacer al respecto?

Puede haber molestias de sensibilidad en la extremidad residual tras la amputación. Esto se debe a que se cortan los nervios en la operación. Estas sensaciones extrañas se normalizan generalmente por su cuenta después de un tiempo. Sin embargo, usted puede apoyar este proceso sometiendo su extremidad residual a los diferentes estímulos sensoriales. En la sección "La Insensibilización de la Piel" se encuentra mayor información al respecto.

4. ¿Cuánto tiempo toma antes de que pueda controlar completamente la prótesis?

No existe una norma para esta pregunta. El tiempo que necesita para aprovechar al máximo todas las opciones que le ofrece su prótesis depende de muchos factores: El motivo de la amputación, la altura de la amputación, la condición de la extremidad.

residual, la capacidad del lado sano y otros factores.

Su nivel de motivación es otro factor importante: usted ayudará a reducir el tiempo que le lleva alcanzar sus metas personales, si comienza a prepararse para la adaptación de la prótesis poco después de la operación y luego entrena con frecuencia y de manera intensa.

5. ¿Podré conducir un automóvil con la prótesis?

Por favor contacte a las autoridades pertinentes con respecto a esta pregunta. La aptitud para conducir después de una amputación se evalúa diferentemente de un país a otro. En muchos casos, sólo se pueden operar vehículos con transmisión automática.

6. ¿Qué debo observar para saber cuándo puedo montar en bicicleta con mi prótesis?

Su capacidad para montar en bicicleta depende de la altura de la amputación y del tipo de prótesis que le hayan adaptado. De todas formas, debe probar primero sus habilidades en una

bicicleta estática y pasar únicamente a una bicicleta normal después de una prueba exitosa.

7. ¿Puedo nadar con mi prótesis?

Su prótesis de uso diario no es adecuada para nadar ni para ducharse. Hay la posibilidad de fabricar una prótesis para bañarse. Hable con su técnico en prótesis.

8. ¿Puedo volver a trabajar con mi prótesis?

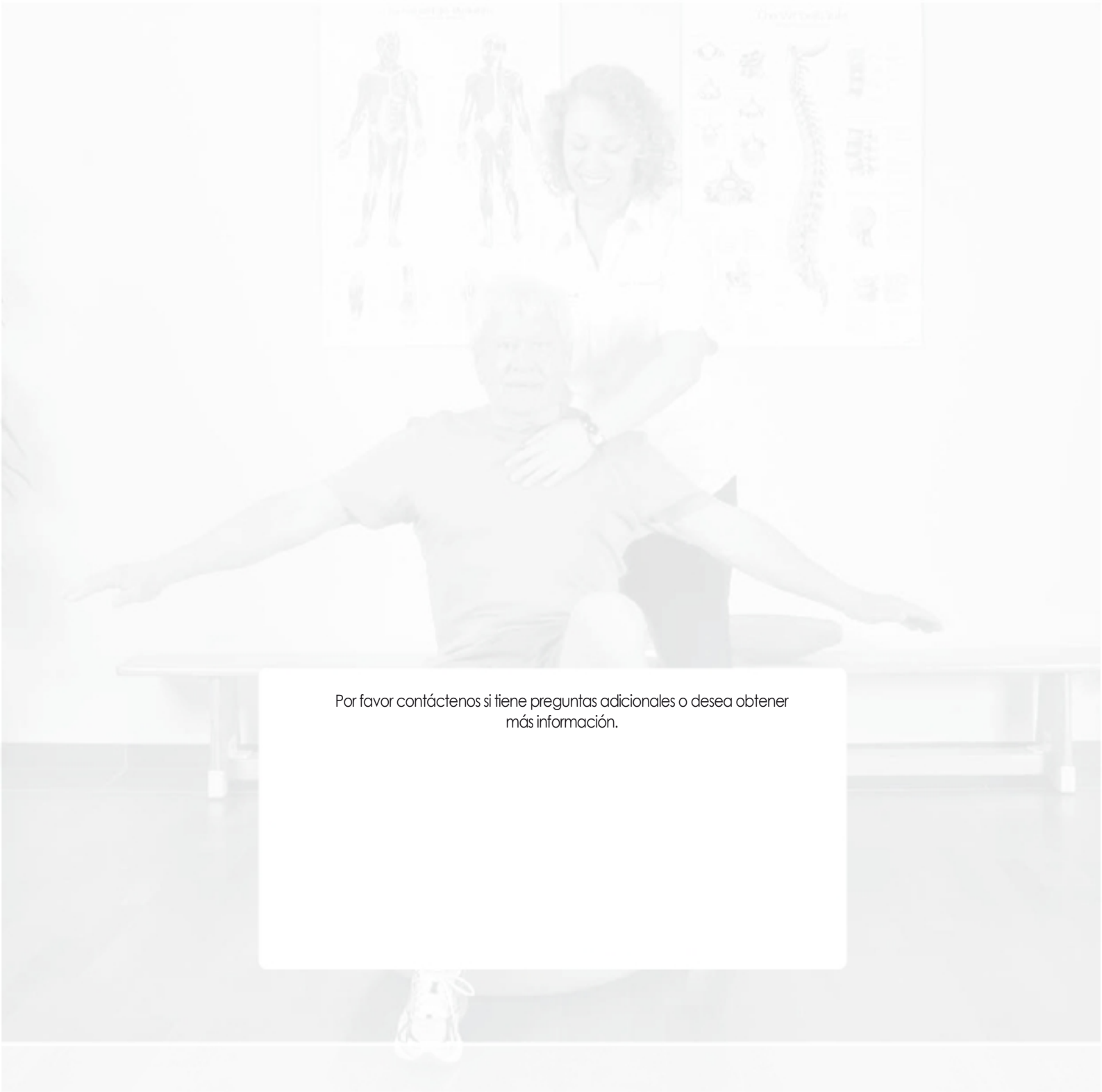
Puede volver a trabajar con su prótesis, según su profesión. Si su trabajo involucra un enorme esfuerzo físico, le debe avisar a su técnico en prótesis antes de que se fabrique la misma, pues el tipo de esfuerzo afecta las características de la cavidad interna la prótesis y de la elección de las piezas que la integran.

9. ¿Cuándo debo reemplazar la prótesis?

Otra vez, no existe una norma para esta pregunta. No necesita una prótesis nueva, si la cavidad de su prótesis se adapta bien a largo plazo y no surgen dificultades. Pero como hay mejoramientos continuos en el campo protético, gracias a los desarrollos innovadores, le recomendamos mantenerse en contacto con su Competence Centre



Apuntes



Por favor contáctenos si tiene preguntas adicionales o desea obtener más información.

Otto Bock®

QUALITY FOR LIFE

Otto Bock HealthCare Andina Ltda.