

Preparación para la primera cita

USE UN “REDUCTOR”

Un reductor es una media de compresión recetada por el médico que está diseñada para aplicar una presión uniforme en la parte inferior de la extremidad residual para mejorar la circulación sanguínea y controlar la inflamación. El médico le indicará un programa de uso del reductor que le ayudará a aliviar el dolor, acelerar la cicatrización y preparar la extremidad para la colocación de la prótesis.



MANTENGA UN PESO CORPORAL CONSTANTE

El encaje de la prótesis (donde se fija al cuerpo) se fabrica a medida, con la forma exacta de la extremidad. El encaje será más cómodo si su peso (y, por tanto, el tamaño y el volumen de la extremidad residual) se mantienen constantes.

BUENA POSTURA Y MOVIMIENTO

Mantener una postura y realizar unos movimientos adecuados ayuda a evitar que los músculos se tensen y se acorten,

algo que se conoce como “contractura”. Esto puede limitar gravemente la movilidad. Una buena movilidad y una postura correcta son factores importantes para tener éxito con la prótesis en el futuro.

Para mantener una postura correcta, consulte lo antes posible al fisioterapeuta o al terapeuta ocupacional para preparar ejercicios de estiramiento y fortalecimiento. Estos son algunos consejos adicionales:

- Mantenga la extremidad recta y estirada. Cuando esté sentado, procure que la extremidad no cuelgue.
- Acostarse boca abajo ayuda a estirar los músculos delanteros de la cadera. Dedique varias sesiones diarias de al menos 15 a 20 minutos a su abdomen.
- No utilice almohadas ni mantas para apoyar la extremidad residual.

PROTÉJASE DE LAS LESIONES

Pueden ocurrir lesiones accidentales, y estos accidentes pueden ser dolorosos y retrasar la curación. Para proteger la extremidad residual, siga usando el protector postoperatorio hasta que le recomienden que deje de usarlo.

DESENSIBILICE SU EXTREMIDAD

Es normal que, tras la cirugía, el tejido de la extremidad residual esté sensible. La desensibilización ayuda al cerebro a adaptarse a la nueva información sensorial que recibe de la extremidad residual.

Puede comenzar con toques muy suaves en la extremidad residual, masajeando toda la zona de la extremidad, y luego introduciendo diferentes texturas y aumentando lentamente la presión. En la mayoría de los casos, su médico, fisioterapeuta o terapeuta ocupacional le indicará un proceso de desensibilización gradual paso a paso.

